



Muhammadiyah Mental Health Festival

Strawberry, I Feel You

Yogyakarta, 14 januari 2024

Kredit

Penasehat

Dekan Fakultas Kedokteran UAD: Prof. Dr. dr. Rusdi Lamsudin SpS(K), M.Med.Sc

Ketua

dr. Widea Rossi Desvita, Sp.KJ

Wakil Ketua

dr. Windy Aristiani, MMR, Sp.KJ

Sekretaris

1. Febriyanti
2. Muh Zulfa Rofiq

Bendahara

1. Heny Dwi Rahayu
2. Myda Liani

Notulis

Dewi Mafaza

Koordinator Ilmiah

dr. Era Catur Prasetya, Sp.KJ

Koordinator Acara

Budi Santoso

Anggota

Maysitoh

Koordinator Konsumsi & Admin

Anisa Damayanti

Akomodasi, Dokumentasi, dan Perkap

1. Ahmad Saiful
2. Afgan
3. Faisal
4. Lukman

MC

Nur Devirani Musa

Qori

Ameliaura Salsabila

Time Keeper

Adam

Registrasi

1. Andi Asyura Maharani
2. Kayla Ghina Syakira
3. Nafis Asyam

Konsumsi

1. Muhammad Faiz Arryawan
2. Nadila Rahmayanti

3. Oka Herdian Hanaputra
4. Ganing Nur Andia

Peserta Kegiatan

Guru Bimbingan Konseling SMA, SMK, MA Muhammadiyah Se-DIY

Siswa SMA, SMK, MA Muhammadiyah Se-DIY

Daftar Isi

Kredit	2
Peserta Kegiatan	5
Daftar Isi	6
Latar Belakang.....	7
Tujuan Kegiatan	8
Waktu dan Tempat Kegiatan	8
Pembukaan Kegiatan.....	9
Sambutan Ketua Panitia	10
Sambutan Dekan FK UAD.....	12
Sambutan Wakil Dekan FK UM Surabaya	14
Sambutan Wakil Rektor UAD	15
Dinamika Remaja	16
Perkembangan Sosial pada Remaja	16
Mengenal Gangguan Emosi & Perilaku pada Remaja	19
Tantangan Remaja di Era Global 5.0	22
Kesimpulan	26
Penyerahan cendera mata	27
Menjadi Sahabat Penolong Sebaya	28
Dinamika dan Penanganan Masalah Remaja di Malaysia	28
Mental Health First Aid	31
Penyerahan cendera mata	35
Remaja Ayo Bergerak	36
Faktor yang Mempengaruhi Gangguan Emosi pada Remaja	36
Penguatan Religiusitas sebagai Faktor Protektif terhadap Masalah Remaja	37
Penyerahan cendera mata	39

Latar Belakang

Pada saat remaja, terjadi perkembangan sosial, fisik, mental dan emosional yang merupakan peralihan dari masa anak - anak ke masa dewasa. Masa remaja biasanya tidak mudah dilewati baik oleh remaja itu sendiri, keluarga dan lingkungannya (Azmi, 2015). Berdasarkan karakteristiknya, terdapat empat periode yaitu periode pra-remaja, remaja awal, remaja tengah, dan remaja akhir. Pada akhir periode remaja, individu mulai masuk ke dalam fase kedewasaan dimana mereka mulai berminat terhadap karir, karakter seksual sekunder dan mengeksplorasi jati diri mereka. Hal ini rupanya menyebabkan banyak remaja mengalami tekanan dalam hidup, mulai dari performa akademis, keinginan untuk diterima dan merasa cocok dalam suatu kelompok sosial yang tepat, permasalahan body image, dating, sex, dan lain-lain bahkan hal-hal yang kurang perlu atau kurang penting (Azmi, 2015). Gangguan emosi dan perilaku merupakan suatu masalah yang serius dalam masa perkembangan anak (Asif & Rahmadi, 2017).

Faktor yang dapat mempengaruhi stres pada masa remaja meliputi paparan kesulitan, tekanan menyesuaikan diri dengan teman sebaya dan mengeksplorasi identitas. Semakin banyak faktor risiko yang ada pada remaja, semakin besar potensinya berdampak pada kesehatan mental (Malvika Sharma dan Bratati Banerjee, 2017). Masalah mental emosional remaja perlu diperhatikan, jika masalah tersebut tidak ditindaklanjuti dapat mengakibatkan dampak negatif dalam tahap perkembangan remaja, terutama masalah karakter, peningkatan masalah perilaku, serta dapat menjadi pemicu terjadinya gangguan mental emosional berupa perilaku berisiko tinggi seperti merokok, pecandu alkohol, serta perilaku pelanggaran hukum lainnya. Oleh karena itu seminar edukasi mengenai masalah kesehatan mental pada remaja sangat penting untuk dilakukan supaya remaja menjadi lebih peduli dalam menghadapi gangguan emosional sehingga tidak terjerumus ke hal-hal negatif dan dapat mencegah terjadinya dampak negatif dalam tahap perkembangan.

Tujuan Kegiatan

Tujuan dari kegiatan ini adalah untuk mengedukasi para remaja bahwa terdapat banyak faktor yang dapat mempengaruhi gangguan emosional sehingga diharapkan mereka dapat lebih sadar dan mengetahui cara mengatasi serta menjadi sahabat untuk sesama guna membantu teman sebaya ketika menghadapi gangguan emosional sehingga dapat mencegah terjadinya dampak negatif dalam tahap perkembangan.

Waktu dan Tempat Kegiatan

Muhammadiyah Mental Health Festival “Strawberry, I Feel You” yang dilaksanakan di Ruang Amfiteater A Lt 7, Gedung Fakultas Kedokteran Universitas Ahmad Dahlan Kampus 4 pada tanggal 14 Januari 2024.

Pembukaan Kegiatan



Pembukaan dipandu oleh Devirani selaku pembawa acara. Beliau mengawali dengan menyampaikan salam hormat dan selamat datang kepada seluruh partisipan.

Acara pembukaan diawali dengan menjelaskan tentang prosedur keamanan gedung termasuk jika kondisi darurat.

Adapun rangkaian acara pembukaan Muhammadiyah Mental Health Festival adalah sebagai berikut:

1. Pembukaan
2. Pembacaan Ayat Suci Al-Qur'an
3. Menyanyikan lagu Indonesia Raya, Hymne Muhammadiyah, dan Mars Universitas Ahmad Dahlan
4. Sambutan
5. Materi sesi 1 Dinamika Remaja
6. Materi sesi 2 Menjadi Sahabat penolong
7. Materi sesi 3 Remaja Ayo Bergerak
8. Penutupan

Sambutan Ketua Panitia

dr. Widea Rossi Desvita, Sp.KJ

dr. Widea Rossi Desvita, Sp.KJ. selaku ketua panitia Muhammadiyah Mental Health Festival mengawali sambutan dengan menyampaikan salah hormat untuk Rektor UAD yang pada kesempatan kali ini diwakili oleh Wakil Rektor UAD Prof. Ir. Sunardi, S.T., M.T., PH.D., Dekan Fakultas Kedokteran UAD Prof. Dr. dr. Rusdi Lamsudin SpS(K), M.Med.Sc., Dekan Fakultas Universitas Muhammadiyah Surabaya yang diwakili oleh dr. Laily Irvana, Sp.S., Wakil Dekan bidang AIK, Prof. Dr. Muhammad Najib bin Mohamad Alwi, Dr. Khadijah Hasanah Abang Abdullah, para narasumber, para moderator, tamu undangan dari Dikdasmen PWM dan PWA Daerah Istimewa Yogyakarta, serta para tamu undangan lain, dan seluruh peserta Muhammadiyah Mental Health Festival. Saat ini semua berkumpul atas berkah dan kesehatan yang telah diberikan Allah Swt. sehingga kita harus bersyukur.

“Saya selaku ketua panitia mengucapkan selamat datang dan terimakasih atas kehadiran dan partisipasinya kepada seluruh tamu undangan dan peserta Muhammadiyah Mental Health Festival. Semoga acara ini dapat menambah wawasan baru dan menjadi awal yang baik untuk dapat dikembangkan dalam acara seminar-seminar selanjutnya. Terimakasih juga saya ucapkan kepada para narasumber yang hebat, Alhamdulillah kali ini Fakultas Kedokteran UAD dapat bekerjasama dengan Universitas Muhammadiyah Surabaya, dan menjadi suatu kebanggaan bagi kami FK UAD bisa mengundang narasumber dari negara sahabat kita, yaitu dari Manajemen Sains University dan Universitas Sains Malaysia. Kami berharap kita terus bisa menjalin kerja sama tidak hanya dalam acara ilmiah saja, tetapi semoga Kerjasama ini bisa dikembangkan dalam penelitian dan juga bidang kedokteran lainnya.” katanya.



Muhammadiyah Mental Health Festival kali ini mengambil tema **Strawberry, I Feel You** yang kali ini diikuti oleh 187 peserta yang merupakan perwakilan dari siswa dan guru dari SMA, SMK, dan MA Muhammadiyah se-Daerah Istimewa Yogyakarta. **“Ide ini berangkat dari keprihatinan kita atas fakta-fakta dikalangan remaja saat ini yang sering disebut sebagai generasi strawberry, yaitu generasi yang dianggap gampang hancur dengan sedikit tekanan saja mudah menyerah dan memiliki mentalitas yang kurang tangguh. Berdasarkan data riskerdas prevalensi gangguan mental emosional pada penduduk usia 15 tahun keatas naik menjadi 9,8% dari 6% dan survei kesehatan mental nasional pertama yang mengukur angka kejadian gangguan mental pada remaja usia 10-17 tahun di Indonesia menunjukkan bahwa 1 dari 3 remaja Indonesia memiliki masalah kesehatan mental sementara 1 dari 20 remaja Indonesia memiliki gangguan mental dan angka ini setara dengan 15,5 juta dan 2,45 juta remaja.”** jelasnya.

Remaja sebagai generasi penerus adalah aset yang harus menjadi perhatian semua orang, untuk dididik dan dibimbing sudah seharusnya menjadi tanggung jawab bersama dari berbagai pihak dan bidang untuk menyelamatkan generasi muda. **“Semoga acara ini bisa dapat memberikan insight baru kepada semua peserta yang sebagian juga adalah remaja agar lebih memahami diri mereka and bisa menjadi sahabat penolong bagi teman sebaya.”** imbuhnya.

Mengakhiri sambutan dr. Widea menyampaikan semoga acara ini bisa berjalan lancar dan mendapat ridho dari Allah Swt., dan memohon maaf apabila ada kekurangan dalam pelaksanaan acara.

Sambutan Dekan FK UAD

Prof. Dr. dr. Rusdi Lamsudin SpS(K), M.Med.Sc

Dekan Fakultas Kedokteran mengawali sambutannya dengan mengucapkan Syukur alhamdulillah karena dalam kegiatan ini semuanya bisa berkumpul dan bertukar pikiran mengenai masalah yang terjadi pada remaja di dunia termasuk Indonesia. Menurut data 1 di antara 7 remaja dunia mengalami gangguan mental, sehingga Universitas Ahmad Dahlan berinisiatif untuk mengikuti perkembangan masalah ini.

“Seperti yang telah disebutkan ketua panitia, betapa besar masalah kesehatan mental remaja dan yang menarik lagi ada strawberry di kalangan remaja.” Katanya.

Beliau menyampaikan bahwa asosiasi spesialis dokter jiwa Indonesia menyatakan masalah ini sangat urgen untuk mulai dikembangkan. Bagaimana tindakan preventif, tindakan penyuluhan, dan tindakan pengobatan akibat dari gangguan mental di kalangan remaja. **“Mengenai masalah remaja ini saya sudah bicara dengan ketua Diknas PWM dan PWA untuk mengerjakan bagaimana mendidik para orang tua mengenai masalah ini.”** Imbuhnya.



Beliau mengatakan zaman now sekarang ini saat sedang makan orang tua dan anak selalu menggunakan gawai. Hal ini menjadi masalah di zaman global yang perlu dicermati. Kesulitan remaja salah satunya juga kesulitan perilaku yang sekarang banyak terjadi. **“Mudah-mudahan UAD berkomitmen untuk memberikan penanggulangan masalah remaja. Kita memang harus memiliki perhatian khusus terhadap perkembangan remaja di Indonesia, dilihat dari penelitian yang ada masalah remaja saat ini sangat besar.”** Jelasnya.

Dalam sambutannya beliau tak lupa mengucapkan terimakasih kepada bapak Rektor yang diwakili oleh Wakil Rektor, Dekan Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah Surabaya, Guru Besar dari Malaysia, pembawa acara, narasumber dan para peserta. **“Semoga acara ini akan berguna bagi kita semua terutama bagi pengelola Fakultas Kedokteran, salah satu usaha bagaimana mendidik para dokter kita untuk mempunyai kemampuan untuk menanggulangi masalah**

remaja. Saat ini angka bunuh diri remaja semakin lama semakin meningkat sehingga membutuhkan para dokter, psikiater, dan psikolog untuk bekerjasama menanggulangi masalah ini.” Katanya.

Mengakhiri sambutannya beliau menyampaikan jika ada masukan untuk meningkatkan kerja sama agar terus berlangsung dengan kegiatan ini semoga dapat meningkatkan kesehatan remaja di Indonesia dan juga semoga kegiatan ini berjalan dengan lancar.

Sambutan Wakil Dekan FK UM Surabaya

dr. Laily Irvana, Sp.S



Beliau menyampaikan kegiatan ini luar biasa yang juga mengangkat tema yang bagus yaitu 'strawberry I feel you'. Suatu kehormatan bagi Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah Surabaya dapat berkolaborasi dengan FK UAD dalam kegiatan ini.

"Mental health adalah isu yang akhir-akhir ini cukup santer dan tidak bisa dianggap remeh, banyak hal yang bisa mempengaruhi dan dipengaruhi dari kondisi mental health seseorang. Remaja adalah salah satu yang rentan sebagai penerus bangsa kedepannya. Kami mengapresiasi untuk panitia dr. widea dan tim yang telah mengangkat tema yang menarik dan kekinian." Jelasnya.

Menurut beliau pembahasan dalam kegiatan ini penting supaya remaja menjadi lebih aware dalam menghadapi gangguan-gangguan kejiwaan, emosional, dan sebagainya. Supaya tidak terjerumus ke dalam hal negatif dan bisa menjadi generasi penerus bangsa yang tangguh. "jika dari segi kejiwaannya baik insyaallah semuanya bisa menjadi lebih baik dan lancar dalam segala halnya dan juga harapan dan cita-citanya." Imbuhnya.

Diakhir sambutan beliau mengucapkan **terimakasih atas nama FK UM Surabaya dan mohon maaf apabila ada hal yang kurang berkenan, semoga kerja sama semacam ini bisa terus terjalin untuk kemajuan Muhammadiyah dan bangsa kita. Semoga kegiatan ini dapat membarikan manfaat sebesar-besarnya untuk kita semua.**

Sambutan Wakil Rektor UAD

Prof. Ir. Sunardi, S.T., M.T., PH.D.

Menurut beliau masalah remaja adalah masalah yang krusial. Pengaruh luar sangat mempengaruhi perkembangan remaja, sehingga harus ada arahan dari orang tua maupun guru. Kegiatan ini dapat membantu kita mengetahui hal-hal yang berkaitan dengan masalah mental yang terjadi pada remaja.

“Dalam kegiatan ini kita akan memastikan seluruh peserta dapat memahami bahwa banyak faktor yang mempengaruhi gangguan emosional pada remaja. Remaja sendiri memiliki banyak kategori yaitu pra remaja, remaja awal, remaja tengah, dan remaja akhir. Berbeda lagi jika kita berbicara sebagai individu seorang remaja berasal dari keluarga yang seperti apa jelas berbeda-beda, berbeda cara pandangnya, berbeda cara berfikirnya, dan juga berbeda perlakuannya.” Jelasnya.

Beliau menyampaikan kegiatan ini menjadi sarana edukasi untuk belajar bersama para remaja, agar remaja lebih aware untuk menghadapi dan mengetahui cara mengatasi gangguan emosional. **“Ketika remaja sudah bisa mengelola diri sendiri harapannya adalah untuk bisa membantu teman sebaya saat menghadapi gangguan emosional, untuk mencegah terjadinya dampak negatif yang mungkin terjadi.”** Imbuhnya.



Beliau berharap agar kegiatan ini dapat bermanfaat untuk dunia pendidikan dan para remaja yang hadir dapat mencegah juga mengetahui gangguan mental yang ada pada dirinya dan juga teman-temannya. **“Kita semua akan menjadi duta untuk mengawal para remaja agar menjadi pribadi yang saleh dan salehah, pribadi yang kuat dan Tangguh, serta dapat membawa keluarga dan bangsa ke masa depan yang lebih baik.”** Katanya. Diakhir sambutan beliau mengatakan semoga kegiatan ini lancar sampai akhir dan bermanfaat untuk kedepannya.

Dinamika Remaja

Perkembangan Sosial pada Remaja

dr. Ronny Subagya, Sp.KJ (K) (FK UM Surabaya)

Dr Ronny menyampaikan kebanyakan remaja saat ini bisa kita ibaratkan seperti buah strawberry, namun dengan bertambahnya usia, pengalaman, dan sebagainya bisa menjadi seperti buah durian yang tahan banting. Tema kali ini luar biasa yaitu strawberry I feel you. Beliau bertanya kepada peserta I feel you itu apa? I feel you itu aku tau perasaanmu, aku bisa merasakan apa yang kamu rasakan. jika kita sudah I feel you maka empati yang ada pada diri kita akan menyertai apa ucapan, tingkah laku, sikap kita kepada lawan bicara. Tidak mungkin tanpa empati orang tua bisa mendampingi dengan baik, tanpa empati guru bisa mendidik dengan baik itu tidak mungkin.

Beliau menjelaskan bagaimana kita bisa memberikan respon dan reaksi yang baik jika tidak bisa merasakan perasaan para remaja. Empati adalah sesuatu yang bisa dilatih, seperti orang melatih kesabaran. Beliau mengatakan bahwa melawan kemalasan sama dengan melawan ketidak sabaran sama beratnya, tapi jika kita punya kemauan, motivasi, dan jika semua yang kita lakukan itu untuk kemaslahatan, untuk kebaikan kita semua maka insyaallah akan bisa kita lakukan dengan baik.



Berikut adalah salah satu contoh proses perkembangan mental atau proses perkembangan sosial remaja. Remaja ada dimasa yang krisis karena manusia memiliki sumber stress psikologis. Frustrasi (kegagalan), masalah/tekanan, konflik, dihadapkan pada pilihan-pilihan itu dapat menjadi sumber stress psikologis. Bagi remaja salah satunya adalah masa perkembangan sosialnya juga menjadi masa yang krisis dan menjadi sumber stress bagi remaja. Sering kali pertumbuhan fisik hormonal dan perkembangan mental atau psikologis remaja itu belum seimbang. Terkadang fisiknya sudah matang namun mentalnya belum, begitu juga sebaliknya.

Dengan pendampingan dan Pendidikan diharapkan remaja dapat melampaui masa krisis ini dengan baik, sehingga saat dewasa mereka mempunyai kepribadian yang matang dan baik. Salah satu perkembangan yang paling rentan itu ada di masa remaja, karena masih ingin mencari identitas, masih ingin menjadi siapa, ingin melakukan apa, siapa yang menjadi contoh. Sehingga lingkungan tempat dia tinggal berpengaruh untuk kedepannya dia akan menjadi apa.

Beliau memaparkan terkadang orang tua terlalu underestimate terhadap remaja, padahal jika dilihat pada remaja yang berumur 12 tahun keatas mereka sudah bisa berpikir logis, bisa berpikir rasional. Anak usia 12 tahun keatas tidak suka dimarahi, juga kurang suka dinasehati, mereka lebih suka diajak diskusi diberi penjelasan rasional, logis, dan realistis. Orang tua dan guru sebagai pendamping harus membiarkan remaja menyelesaikan masalahnya sendiri dengan pendampingan dari orang tua dan guru. Orang tua harus memahami apa keinginan dan harapan anak, karena tantangan melawan media sosial tidak mudah. Orang tua tidak boleh dengan mudah menyalahkan anak dan tidak boleh marah kepada anak, karena dalam proses perkembangan jika anak tidak menjalani dan mengalami dengan baik mereka akan masuk kepada kelompok geng.

Remaja adalah masa transisi, masa pertumbuhan fisik, psikologis dan intelektual, sehingga remaja membutuhkan pendampingan dalam masa transisi ini. Menurut WHO remaja ada di usia 10-19 tahun, menurut Kemenkes ada di usia 10-18 tahun, dan menurut BKKBN ada di usia 10-24 tahun belum menikah.

Remaja dalam perkembangan sosialnya akan memperluas hubungan dengan teman sebayanya, mereka senang berkelompok, ada kecenderungan akan melanggar norma dan aturan, memiliki ketertarikan dengan lawan jenis, perkembangan emosional cenderung tinggi, memiliki kemandirian dalam tingkah laku sosial.

Beliau mengatakan anak itu seperti kertas putih, bagaimana anak nantinya itu tergantung pada orang tua mendidiknya. Dengan mengubah lingkungan dan mengubah kebiasaan anak akan menjadi anak yang baik, bermanfaat dan memberikan kemaslahatan bagi masyarakat sekitar. Orang tua seharusnya memperlakukan anak dengan prinsip 3 L (love, limitation, letting to grow up).

Salah satu upaya orang tua sebagai usaha untuk memberikan pelayanan kepada anak, saat anak umur 0-7 orang tua harus memberikan fasilitas, memberikan gizi yang cukup, lingkungan yang baik. Saat anak umur 8-14 harus diberikan batasan-batasan hal yang boleh dan tidak boleh dilakukan. Dan saat umur 15 tahun lebih, letting to grow up anak harus diberi kesempatan untuk mandiri dan memberikan kesempatan untuk mereka mempertanggung jawabkan apa yang mereka lakukan. Orang tua tetap boleh mendampingi dan memberikan nasihat supaya anak mampu mengambil Keputusan untuk dirinya sendiri dan mampu bertanggung jawab atas apa yang dilakukan.

Beliau menyampaikan disekolah secara sistematis harus ada proses pembelajaran dan bimbingan untuk mengembangkan potensi remaja, dalam kegiatan kelompok di sekolah dapat membantu remaja untuk mengembangkan tingkah laku sosialnya. Pengaruh masyarakat juga berpengaruh dalam perkembangan remaja, namun lingkungan masyarakat baik atau tidak tergantung bagaimana kebudayaan dan kebiasaan yang ada dalam masyarakat, pemerintah dan tokoh agama sekitar yang bisa berkontribusi untuk menciptakan lingkungan yang kondusif dan baik bagi anak.

Masalah remaja yang sering terjadi yaitu depresi, anxiety, bullying, body shaming, stress, dan sebagainya. Masalah yang paling banyak terjadi adalah bullying. Dilihat dari hierarki kebutuhan

maslow, aktualisasi diri adalah puncak kebutuhan, dalam setiap orang pasti ada keinginan untuk bermanfaat bagi keluarga dan masyarakat itulah aktualisasi diri.

Mengenal Gangguan Emosi & Perilaku pada Remaja

dr. Windy Aristiani, Sp.KJ, MMR (FK UAD)

Beliau menyampaikan bahwa 17% orang di Indonesia adalah remaja dengan usia 10-19 tahun, jadi ada 46 juta usia remaja. Remaja adalah masa yang rawan dengan berbagai problem, contohnya masalah penyalahgunaan NAPZA, kenakalan remaja, dan seks bebas. Disisi lain remaja adalah masa keemasan dalam berprestasi, contohnya prestasi olahraga, walaupun ditengah keterbatasan fisik maupun ekonomi tidak menghalangi para remaja untuk berprestasi.

Dilihat dari data saat ini, kasus bunuh diri remaja pada bulan januari hingga oktober 2023 di Jawa Tengah ada 356 kasus dan di DIY ada 48 kasus yang dilaporkan dan data terkini menyebutkan bahwa 20,21% remaja yang pernah melakukan perilaku selfharm di Indonesia dimana 93%-nya adalah perempuan. Beliau menjelaskan ini semua ada hubungannya dengan sehat jiwa, menurut WHO sehat jiwa adalah sehat secara fisik, jiwa, sosial dan spiritual. Ciri sehat secara jiwa antara lain yaitu:

- 1) Mempunyai persepsi yang realistik dan menghargai perasaan serta sikap orang lain
- 2) Mampu tumbuh berkembang dan mencapai aktualisasi diri
- 3) Bersikap positif terhadap diri sendiri dan orang lain
- 4) Merasa sehat dan Bahagia
- 5) Mampu mengatasi stress atau perubahan pada dirinya
- 6) Mampu menyesuaikan diri dengan orang lain
- 7) Bertanggung jawab terhadap keputusan dan tindakan yang diambil

Ciri sehat jiwa menurut WHO yaitu:

- 1) Dapat menyesuaikan diri secara konstruktif terhadap kenyataan, meskipun buruk/sulit.
- 2) Memperoleh kepuasan dari usaha atau perjuangan hidupnya sendiri
- 3) Merasa lebih puas dengan memberi dari pada menerima
- 4) Merasa bebas secara relatif dari ketegangan atau kecemasan
- 5) Dapat menerima kekecewaan untuk dipakai pelajaran di kemudian hari
- 6) Dapat mengarahkan rasa permusuhan pada penyelesaian yang kreatif dan konstruktif
- 7) Mempunyai rasa kasih sayang yang besar
- 8) Dapat berhubungan dengan orang lain, tolong menolong dan saling memuaskan

Dalam otak manusia itu mengatur semuanya, dalam otak manusia tepatnya di prefrontal cortex disitu kita diberi akal namanya fungsi luhur, ada 9 fungsi luhur yang mengatur empati, insight, response flexibility, emotion regulation, body regulation, morality, intuition, attuned communication, dan fear modulation.



Beliau menyampaikan problem yang sering muncul pada remaja yaitu problem emosional, perilaku, hiperaktif, konflik dengan teman sebaya, dan perilaku prososial.

- a) Problem emosional yaitu sering mengeluh sakit pada badan (sakit kepala, perut, dll), banyak kekhawatiran, gugup atau mudah hilang percaya diri, mudah takut, dan sering tidak bahagia/menangis.
- b) Problem perilaku antara lain sering meledak-ledak, sering berkelahi, mencuri, sering bohong/sifat curang, umumnya berperilaku tidak baik, dan tindakan agresif/selfharm.
- c) Problem hiperaktif yaitu gelisah, terlalu aktif, tidak dapat diam lama, tidak mampu menyelesaikan tugas sampai selesai, tidak berfikir sebelum bertindak, terus bergerak dengan resah, dan perhatian mudah teralih/konsentrasi buyar.
- d) Problem konflik dengan teman sebaya yaitu cenderung menyendiri, lebih senang main sendiri, tidakpunya teman baik, tidak disukai teman lain, diganggu/digertak teman, lebih senang bergaul dengan orang dewasa.
- e) Lalu ada problem perilaku prososial, contohnya tidak mampu mempertimbangkan perasaan orang lain, tidak bersedia berbagi dengan anak lain, tidak suka menoloh, tidak dapat bersikap baik pada anak yang lebih muda, dan tidak/jarang menawarkan untuk membantu orang lain.

Selain problem pada remaja, beliau meminta agar peserta mengenali tanda maupun ciri dari gangguan jiwa. Gangguan jiwa adalah gejala-gejala atau gangguan yang mengenai pikiran, perasaan dan perilaku yang menimbulkan penderitaan bagi orang tersebut maupun orang di sekitarnya. Gangguan jiwa juga menyebabkan terganggunya fungsi dalam kehidupan sehari-hari (kemandirian, sungsi pekerjaan, fungsi sosial, dll).

Gejala pikiran contohnya, pikiran yang berulang-ulang (kuatir kurang sempurna dalam ibadah, kebersihan, ketelitian, dll), Pikiran tentang sakit dan penyakit yang berlebihan (padahal sebenarnya tidak sakit), keyakinan yang tidak rasional dan tidak sesuai dengan kenyataan

(waham), dan mendengar atau melihat atau meraba atau merasakan sesuatu yang sebenarnya obyek tersebut tidak ada (halusinasi).

Gejala perasaan yaitu perasaan cemas/takut yang berlebihan dan seringkali tidak masuk akal (takut mati, takut penyakit, takut masa depan, dll), perasaan sedih yang sangat dalam dan berkepanjangan (dirasakan hampir setiap hari, kadang tanpa alasan yang jelas), marah-marah yang tidak beralasan, tidak ada minat/keinginan untuk melakukan kegiatan, dan putus asa yang kadang bisa mengarah pada keinginan mati bahkan tindakan bunuh diri.

Gejala perilaku antara lain, gelisah, tidak bisa tenang, marah-marah hingga mengamuk, penurunan aktivitas hingga tidak mau beraktivitas, tingkah laku yang terus diulang-ulang di atas kewajaran (cuci tangan berulang kali, mengecek pintu, kompor secara berlebihan), tingkah laku yang kacau (tanpa tujuan), dan gangguan perkembangan pada anak (aktivitas yang sangat berlebihan/hiperaktif, gerakan-gerakan aneh/tidak wajar, dll).

Gejala keluhan fisik contohnya, gangguan tidur (sulit tidur atau terlalu banyak tidur), gangguan makan (tak nafsu makan atau makan berlebihan), sulit berkonsentrasi, pusing, tegang, sakit kepala, berdebar-debar dan keringat dingin, sakit ulu hati, diare, mual, muntah dan lain-lain, dan berkurangnya gairah kerja (lemes, loyo, lesu, tidak punya tenaga, cepat lelah tanpa alasan).

Beliau mengatakan bahwa para peserta harus bisa mengenali masalah yang terjadi pada remaja: masalah emosional, perilaku, hiperaktif, konflik dengan teman, atau masalah sosial. Lalu mengenali tanda dan gejala gangguan jiwa, kemudian melakukan skrining dengan SDQ, dan segera melakukan konsultasi dengan guru BK/professional.

Tantangan Remaja di Era Global 5.0

Prof. Dr. Muhammad Najib (Management and Science University)



On this occasion he will talk about the evolution of society and the evolution of industry. The use of technology must be given a healthy limit. In this event I would like to highlight the impact of the global 5.0 era on young people and also as a psychiatrist, I would like

to highlight some issues related to adolescent mental health that are often ignored.

As humanity has evolved over thousands of years. We have evolved in the development of society. We used to live as hunters and gatherers of food with the natural resources available around us. Nowadays with human development, we have started to develop technology and so on. In period 2.0 humans began to form groups, cities, countries, and began to cultivate. The 3.0 period saw major changes as technology began to enter and promote in various industries. Nowadays or 4.0 humans use technology and information a lot. Humans become connected to various electronic networks. And in 5.0 humans will have all the technology with the gadgets we have.

Humans have evolved from the earliest days on earth to the present day. In the development of technology, today there are many things that we have learned and retained for the sake of it, such as international sports are now a big game, but we still have archery or spear throwing. Technological advancement is somehow growing exponentially, humans are more dependent on technology including how to order food online. We are now heading towards trying to improve the quality of life with the development of technology. Quite influential throughout the time period were the various industrial revolutions. From the invention of steam and electricity to the evolution of computers that are now accessible to everyone. In fact, we have come to a time when the biggest disaster that can happen to most people is losing their internet connection. Because we are now so dependent on technology.

He said that scientists around the world are trying very hard to ensure that the technological advances we have now will not make things worse. Scientists want to utilize all the knowledge they have to make it possible to improve human life, because what's the point of all the technological advances if they want humans to suffer or become super inferior to robots.

The industrial revolution 5.0 is basically about creating technology. There are technologies that focus on humans, create technologies that work hard for humans, and for humans to feel comfortable with all technology, but still try to preserve human life. We are basically in a global terror 5.0 awakening. We are in a situation where a lot of technological changes are very rapid and have an impact on all of us.

With the times, conflicts and problems in life will come in different ways. When you are 18 years old, you may still be a teenager, but your body size has become an adult and responsibilities will increase as you grow. So the problem for teenagers and parents is the formation of self-identity with all the things that happen around.

He explained that the most worrying thing is cyber bullying, some people gossip on their social media accounts and technology has affected how relationships are formed. The virtual world of social media is very different from the past generation, managing privacy and protecting data security is very important now. People can manipulate what is on social media, for example data, photos, or videos and this creates a digital footprint. So we need to be aware of the development of technology and the technology we use.

There are some very serious problems, namely digital dementia. Someone who experiences digital dementia is partly due to over-indulgence in gadget technology. So the brain gets very tired early, from some people who have been measured for internet addiction. Many young people have mental disorders such as ADHA, Schizophrenia, bipolar, and others.

Only 45% of gen Z have good mental health. Many of gen Z are dependent on technology seeking entertainment on YouTube internet everything else, they are not in a very good state of mind many of them are under stress. In a Malaysian study, 66% of respondents had experienced cyberbullying and many reported encountering bullying and the victims experienced emotional changes or anxiety and depression.

Studies from Malaysia found that 82% of students are addicted to the internet and in Indonesia 24% of students are also addicted to the internet. This happens because we have free time in between lessons or when we are not doing anything. This makes us not know what to do if we lose our internet connection.

As we understand the many negative and positive impacts of technological advances, we are also finding ways to tackle mental health issues. He said that there are many challenges to face, but the most important thing is to strengthen us to have resilience in the face of all changes. If we want to live happily and easily we have to improve digital literacy. We need to tell people the effects of prolonged gadget use.

He said that globalization today allows us to have access to everything that happens around the world. The way we see the world has changed a lot with the advancement of technology. But we must be careful and ready for the future and what will happen around us.

Bahasa Indonesia:

Pada kesempatan ini beliau akan berbicara tentang evolusi masyarakat dan evolusi industri. Penggunaan teknologi harus diberikan batasan yang sehat. Dalam acara ini saya ingin menyoroti dampak era global 5.0 terhadap anak muda dan juga sebagai psikiater, saya ingin menyoroti beberapa isu terkait kesehatan mental remaja yang sering diabaikan.

Seiring dengan perkembangan umat manusia selama ribuan tahun. Kita telah berevolusi dalam perkembangan masyarakat. Dulu kita hidup sebagai pemburu dan pengumpul makanan dengan sumber daya alam yang tersedia di sekitar kita. Saat ini dengan perkembangan manusia, kita sudah mulai mengembangkan teknologi dan sebagainya. Pada periode 2.0 manusia mulai membentuk kelompok, kota, negara, dan mulai bercocok tanam. Periode 3.0 terjadi perubahan besar karena teknologi mulai masuk dan berkembang di berbagai industri. Saat ini atau 4.0 manusia banyak menggunakan teknologi dan informasi. Manusia menjadi terhubung dengan berbagai jaringan elektronik. Dan pada 5.0 manusia akan memiliki semua teknologi dengan gadget yang kita miliki.

Manusia telah berevolusi dari masa-masa awal di bumi hingga saat ini. Dalam perkembangan teknologi, saat ini ada banyak hal yang telah kita pelajari dan dipertahankan demi hal itu, seperti olahraga internasional sekarang menjadi permainan besar, tetapi kita masih memiliki panahan atau lempar tombak. Kemajuan teknologi tumbuh secara eksponensial, manusia semakin bergantung pada teknologi termasuk cara memesan makanan secara online. Kita sekarang sedang menuju ke arah upaya untuk meningkatkan kualitas hidup dengan perkembangan teknologi. Hal yang cukup berpengaruh selama periode waktu tersebut adalah berbagai revolusi industri. Mulai dari penemuan uap dan listrik hingga evolusi komputer yang kini dapat diakses oleh semua orang. Faktanya, kita telah sampai pada masa di mana bencana terbesar yang dapat terjadi pada kebanyakan orang adalah kehilangan koneksi internet. Karena kita sekarang sangat bergantung pada teknologi.

Beliau mengatakan bahwa para ilmuwan di seluruh dunia berusaha keras untuk memastikan bahwa kemajuan teknologi yang kita miliki saat ini tidak akan memperburuk keadaan. Para ilmuwan ingin memanfaatkan semua pengetahuan yang mereka miliki untuk meningkatkan kehidupan manusia, karena apa gunanya semua kemajuan teknologi jika mereka ingin manusia menderita atau menjadi super inferior dari robot.

Revolusi industri 5.0 pada dasarnya adalah tentang menciptakan teknologi. Ada teknologi yang berfokus pada manusia, menciptakan teknologi yang bekerja keras untuk manusia, dan agar manusia merasa nyaman dengan semua teknologi, namun tetap berusaha melestarikan kehidupan manusia. Pada dasarnya kita berada dalam kebangkitan teror global 5.0. Kita berada dalam situasi di mana banyak sekali perubahan teknologi yang sangat cepat dan berdampak pada kita semua.

Seiring dengan berjalannya waktu, konflik dan masalah dalam hidup akan datang dengan cara yang berbeda. Ketika Anda berusia 18 tahun, Anda mungkin masih remaja, tetapi ukuran tubuh

Anda sudah menjadi dewasa dan tanggung jawab akan bertambah seiring dengan pertumbuhan Anda. Jadi masalah bagi remaja dan orang tua adalah pembentukan identitas diri dengan segala hal yang terjadi di sekitar.

Beliau menjelaskan bahwa hal yang paling mengkhawatirkan adalah cyber bullying, beberapa orang bergosip di akun media sosial mereka dan teknologi telah mempengaruhi bagaimana hubungan terbentuk. Dunia maya media sosial sangat berbeda dengan generasi sebelumnya, mengelola privasi dan menjaga keamanan data menjadi hal yang sangat penting saat ini. Orang dapat memanipulasi apa yang ada di media sosial, misalnya data, foto, atau video dan ini menciptakan jejak digital. Jadi kita perlu waspada terhadap perkembangan teknologi dan teknologi yang kita gunakan.

Ada beberapa masalah yang sangat serius, yaitu demensia digital. Seseorang yang mengalami demensia digital salah satunya disebabkan karena terlalu memanjakan diri dengan teknologi gadget. Sehingga otak menjadi sangat lelah lebih awal, dari beberapa orang yang telah diukur kecanduan internet. Banyak anak muda yang mengalami gangguan mental seperti ADHA, Skizofrenia, bipolar, dan lain-lain.

Hanya 45% dari gen Z yang memiliki kesehatan mental yang baik. Banyak dari gen Z yang bergantung pada teknologi untuk mencari hiburan di internet YouTube dan yang lainnya, mereka tidak berada dalam kondisi pikiran yang baik sehingga banyak dari mereka yang mengalami stres. Dalam sebuah penelitian di Malaysia, 66% responden pernah mengalami cyberbullying dan banyak yang melaporkan pernah mengalami perundungan dan para korbannya mengalami perubahan emosi atau kecemasan dan depresi.

Studi dari Malaysia menemukan bahwa 82% siswa kecanduan internet dan di Indonesia 24% siswa juga kecanduan internet. Hal ini terjadi karena kita memiliki waktu luang di sela-sela pelajaran atau saat kita tidak melakukan apapun. Hal ini membuat kita tidak tahu apa yang harus dilakukan jika kita kehilangan koneksi internet.

Seiring dengan pemahaman kita akan berbagai dampak negatif dan positif dari kemajuan teknologi, kita juga mencari cara untuk mengatasi masalah kesehatan mental. Beliau mengatakan bahwa ada banyak tantangan yang harus dihadapi, namun yang terpenting adalah memperkuat kita untuk memiliki ketahanan dalam menghadapi segala perubahan. Jika kita ingin hidup bahagia dan mudah, kita harus meningkatkan literasi digital. Kita harus memberi tahu orang-orang tentang dampak dari penggunaan gadget dalam waktu yang lama.

Beliau mengatakan bahwa globalisasi saat ini memungkinkan kita untuk memiliki akses ke segala sesuatu yang terjadi di seluruh dunia. Cara kita melihat dunia telah banyak berubah dengan kemajuan teknologi. Namun kita harus berhati-hati dan siap menghadapi masa depan dan apa yang akan terjadi di sekitar kita.

Kesimpulan

1. Peran remaja sangat penting pada dunia karena remaja berperan sebagai instrumen perubahan.
2. Setiap orang membutuhkan aktualisasi diri sehingga interaksi sosial menjadi hal yang penting.
3. Pengenalan gejala gangguan jiwa hanya sebagai skrining, bukan untuk self-diagnosed serta harus tetap konsultasi pada ahli.
4. Revolusi industri 5.0 adalah zaman dimana teknologi berbasis human centre dan manusia harus hidup berdampingan dengan teknologi sehingga manusia perlu penguatan diri salah satunya dengan literasi digital.

Penyerahan cendera mata



Menjadi Sahabat Penolong Sebaya

Dinamika dan Penanganan Masalah Remaja di Malaysia

Dr Khadijah Hasanah Abang Abdullah (University Sains Islam Malaysia)

Beliau menyampaikan di Malaysia 1 dari 4 remaja mengalami depresi/kemurungan, perempuan dua kali lipat lebih murung dari pada laki-laki. 1 dari 8 remaja pernah berfikir untuk melakukan bunuh diri dan 1 dari 10 remaja pernah mencoba untuk membunuh diri. Pada tahun 2012-2022 terjadi peningkatan trend berfikir untuk bunuh diri dan percobaan bunuh diri. Penggunaan rokok dan vape dikalangan remaja laki-laki dan perempuan yaitu adanya penurunan penggunaan rokok dan peningkatan penggunaan vape.



Penggunaan dadah (narkotik) dikalangan remaja ramai digunakan, 3 dari 4 remaja sebelum umur 14 tahun sudah menggunakan dadah. contohnya pernah mengambil inhalan (gam, cat, dll), pernah mengambil ketum, pernah mengambil ganja, dan pernah mengambil amfetamin atau metamfetamin. 7% remaja adalah peminum alkohol semasa, mereka mendapatkan alkohol dari keluarga, kedai, dan teman.

Pada 7,6% remaja di Malaysia dilaporkan pernah melakukan hubungan seks, 75% menyatakan mereka masih aktif berhubungan seks, 33% bermula seks sebelum umur 14 tahun, 88% mengatakan mereka tidak menggunakan apa-apa kaedah perancang keluarga, 88% tidak menggunakan kondom, dan 11% mengatakan mereka mempunyai lebih dari 1 pasangan.

Beliau mengatakan bahwa telah terjadi keganasan dikalangan remaja, 14,8% telah diserang secara fizikal, 16% telah terlibat dalam pengaduan fizikal, 7,5% pernah didera secara fizikal di rumah, dan 41% pernah didera secara lisan di rumah. Masalah mental yang dialami remaja asal-asalnya berkaitan dengan masalah keluarga. Sokongan ibu bapa dari perspektif remaja yaitu 46% mempunyai rakan yang bersikap baik hati, 81,7% mengatakan ibu bapa menghormati privasi mereka, 24,2% mengatakan ibu bapa memahami masalah dan kebimbangan mereka, 33,4%

mengatakan ibu bapak mengetahui aktiviti mereka dimasa lapang, dan 99% ibu bapak menyemak kerja sekolah mereka.

Faktor pengaruh kesehatan mental remaja antara lain:

- Pertama, dunia anak (aset individu dan tingkah laku), anak dilahirkan dengan temperament atau tingkah laku yang asal, tetapi bila anak melalui masa remaja aka nada fase perubahan bergantung kepada apa yang berlaku di sekelilingnya. Hal yang penting adalah interaksi antara anak dengan ibu bapa, penjaga, dan keluarga.
- Kedua adalah dunia sekitar anak, setelah keluarga anak akan pergi ke sekolah dan keluar sehingga keselamatannya sangat penting, kesihatan hubungan di sekolah, komuniti dan online.
- Ketiga yaitu dunia umumnya yang dipengaruhi oleh faktor sosial (kemiskinan, bencana, konflik, diskriminasi, dan migrasi), dilihat dari segi kestabilan negara.

Dalam kajian UNICEF mengatakan faktor resiko dalam perkembangan anak yang jika terganggu akan menyebabkan masalah kesehatan mental, yaitu:

- 1) Perkembangan diri, emosi anak belum matang dan kurang kawalan diri.
- 2) Kekurangan diri (masalah pembelajaran). Masalah sensori, masalah berkomunikasi/bersosialisasi.
- 3) Konflik keluarga.
- 4) Kesunyian, sosioekonomi rendah.
- 5) Trauma hidup, kehilangan orang tersayang, keganasan, penderaan, pengabaian.

Faktor pelindung yang mereka dapati ialah:

- a) Diri sendiri: mampu tangani stress/cabaran, senang menyesuaikan (adaptability), harga diri, dan autonomi.
- b) Keluarga: ke ibu bapaan yang baik dan interaksi yang baik.
- c) Sokongan: sokongan baik dari pada keluarga, kawan, dan keselamat.

Faktor pelindung lain yang menurut beliau sangat penting adalah spirituality/agama. Kepercayaan spiritua/keasamaan memiliki aspek positif dan aspek negative dalam menyebabkan kemurungan dan enziati. Aspek negative yaitu apa bila ada interaksi sosial yang negative, karena kefahaman kita tak berapa betul jadi mungkin kita akan rasa bersalah atau ragu-ragu, dan rasa ditinggalkan atau dihukum oleh Tuhan. Aspek positifnya yaitu apabila mendapat sokongan sosial, kebersamaan, identity positif-mementingkan kesihatan, dan positif religious coping (mengambil hikmah dari sebuah kejadian).

Cara penanganan masalah remaja di Malaysia:

1. Penjagaan klinikal, pengadaan sekolah untuk melihat keadaan mental murid dengan melakukan saringan awal, rawatan masalah mental, dan penjagaan/sokongan.

2. Pencegahan yaitu, pembentukan individu yang didukung oleh guru BK, kuatkan sokongan rakan, pengukuhan psikososialis ibu bapa/penjaga (parenting knowledge), dan persekitaran pembelajaran yang selamat (tanggung jawab guru).
3. Persekitaran yang selamat, bergantung kepada dasar dan perundangan yaitu apa yang kerajaan buat untuk bantu anak-anak supaya rasa selamat.

Jika remaja datang ke klinik kesehatan yang disebabkan apa-apa saja, doktor ataupun nurse disitu akan menanyakan hal-hal tentang saringan psikologis remaja yaitu Home, Education, Employment, Activities dan peer relationship, Drug use, Sexuality and gender, Suicide/selfharm (HEADSS). MINDA SIHAT antara program intervensi disekolah dan juga secara umum untuk program kementerian kesehatan. Mereka mengamalkan klinik mesra remaja yaitu remaja mudah diterima di klinik tersebut dan mudah melaporkan jika ada masalah.

Beliau mengatakan bahwa masalah kesehatan mental ini banyak faktornya dan untuk membantu keadaan ini semua orang harus ikut bertanggung jawab dan ikut berperan. Contohnya: kerjasama dengan Green Crescent Malaysia dalam program mental health day, program di sekolah, majlis belia Malaysia, Esports Medi cA, dan membuat buku juga planer.

Mental Health First Aid

dr. Era Catur Prasetya, Sp.KJ (FK UM Surabaya)

Beliau mengawali materi yang akan disampaikan dengan mengatakan bahwa generasi sekarang sering disebut sebagai generasi strawberry padahal yang membuat generasi sekarang adalah generasi sebelumnya. Nyatanya orang yang berada di generasi strawberry mengalami fase yang tidak mudah. Beliau bertanya kepada peserta bagaimana jika mereka dituduh mencontek, sebenarnya apa yang dibutuhkan saat lagi sedih? Salah satu peserta menjawab merasa sedih dan jengkel karena dituduh melakukan hal yang tidak diperbuat, dan membutuhkan teman untuk berbagi cerita. Beliau bertanya lagi jika kamu dianggap tidak bisa seperti yang lainnya, sebenarnya yang kamu butuhkan saat situasi seperti itu apa? Peserta lain menjawab akan meminta motivasi dan nasihat dari teman untuk meningkatkan mental dan semangat. Teman kita ada yang berperilaku aneh atau melakukan hal yang tidak pantas, sering kali karena mereka butuh untuk dibantu dan mereka sebenarnya mencari solusi untuk menyelesaikan apa yang sedang tidak nyaman dirasakan oleh dirinya.



Beliau menjelaskan pada anak pada usia 0-2 tahun ibu akan membuat kita menjadi secure, anak yang pada usia tersebut ibunya sering tidak available anak akan mengalami perasaan secure anxious. Ada orang tua yang pada usia 0-2 tahun mengasuh anaknya dengan melakukan kekerasan sehingga anak mengalami secure avoidance. Pada umur 7 tahun anak laki-laki harus dekat dengan ayah dan anak perempuan harus dekat dengan ibu, karena pada umur 7 anak sudah bisa membedakan hitam dan putih (realita dan non realita). Di umur 7 tahun anak akan belajar bagaimana menjadi sesuai dengan jenis kelaminnya, sehingga anak butuh 3 hal dari orang tuanya yaitu:

- 1) Mirroring need: kebutuhan ditanggapi tanpa permintaan tanggapan.
- 2) Idolizing need (idola): karena jika tidak terpenuhi maka anak kan mencari seseorang untuk mengisi ruang kosong itu.
- 3) Coaching need: kebutuhan untuk diberitahu.

Karena pada usia 10 tahun keatas menjelang dewasa anak sudah mulai tidak membutuhkan "orang tuanya". Di usia 10 tahun ke atas anak laki-laki harus dekat dengan ibunya agar mengerti bagaimana nanti hidup dengan perempuan dan sensitif dengan perempuan, sedangkan anak perempuan harus dekat dengan ayahnya agar merasakan cinta pertamanya sehingga saat nanti dia berdekatan dengan seseorang nantinya dia bisa bersikap biasa saja.

Prinsip dasar dalam melakukan first aid (pertolongan pertama) pada kondisi kesehatan jiwa yaitu be kind and accepting, be consistent, help then find support, set clear boundaries, dan listen more than you speak. Dalam dunia kesehatan jiwa ada yang namanya Psychological First Aid (PFA), awalnya PFA hanya digunakan saat bencana namun sekarang diadopsi untuk hal-hal diluar bencana, yaitu Look, Listen, and Link. Look yaitu melihat keadaan atau kondisi orang disekitar apakah dia selalu membuat masalah atau selalu menyendiri. Listen yaitu sensitive, aktif, dan validasi (coba merasakan apa yang mereka rasakan). Link yaitu beri keberanian, support bahwa dia bisa memperbaiki kesalahan yang telah dibuat.

Kita bisa menolong orang lain dengan cara:

- 1) Reflective listening, yaitu kita mendengar dengan cara merefleksikan.
- 2) Assessment, yaitu menilai dengan cepat kondisi seseorang ini bagaimana.
- 3) Prioritization.
- 4) Intervention, melakukan intervensi sederhana.
- 5) Disposition atau rujukan.

Jika ada orang curhat atau bercerita kepada kita jangan pernah melakukan hal ini:

1. Memperbaiki: memerintah, menyarankan, menasehati, dan mendiagnosis.
2. Mengevaluasi: menghakimi, mengancam, memuji, mengutuk, berpihak, dan memberikan pendapat.
3. Mengalihkan: mengubah topik pembicaraan, mengulang-ulang topik, fokus pada agenda pendengar/pendamping, dan meremehkan topik.
4. Menginterupsi: komentar merendahkan, memburu-buru pembicara, melamun, merespon pada distraksi, dan meragukan cerita.

Cara melakukan assessment yaitu:

1. Eustress: kita harus melihat apakah dia mampu membuat kontak dengan kita, tidak ada pikiran untuk bunuh diri, mungkin kita masih bisa membantu dan mendengarkan.
2. Distress (60-90%): mereka ragu untuk bercerita kepada kita, apa pikiran untuk bunuh diri, dan sering membicarakan tentang kematian, kita bisa dengarkan ceritanya namun harus segera kita carikan bantuan.

3. Dysfunction: menolak untuk bercerita, ada percobaan bunuh diri yang berulang, pembicaraan tentang kematian terus menerus, harus segera kita prioritaskan dan mencari bantuan dengan segera.

Orang yang bunuh diri sekalipun, sebenarnya dia juga takut untuk bunuh diri tetapi lingkungan disekitarnya membuat dia seolah menjadi beban untuk orang lain dan tidak ada orang yang mencintai dia. Sehingga ketika dia mempunyai capability dia akan melakukan bunuh diri.

Faktor resiko dan tanda bahaya:

- a) Upaya atau khayalan bunuh diri sebelumnya
- b) Kecemasan, depresi, dan kelelahan
- c) Tersedia alat-alat untuk bunuh diri
- d) Kepedulian efek bunuh diri dari anggota keluarga
- e) Gagasan bunuh diri yang diungkapkan
- f) Membuat surat wasiat, ditandatangani kembali setelah depresi teragitasi
- g) Krisis hidup, seperti duka cita, pesimisme atau keputusan yang pervasive
- h) Riwayat bunuh diri dalam keluarga

Gejala perilaku bunuh diri:

- 1) Putus asa
- 2) Tidak berdaya
- 3) Anhedonia (tidak memiliki keinginan)
- 4) Rasa bersalah
- 5) Kemarahan
- 6) Implusivitas

Cara melakukan prioritazion:

1. psychological need: memberi makan, minum, atau kebutuhan dasar lainnya agar orang tersebut tenang.
2. Safety need: memberikan rasa aman dengan memberikan sentuhan atau diberikan sesuatu untuk menyelimuti tubuhnya.
3. Love and belonging: seseorang harus merasa dicintai, dibutuhkan, dianggap dalam suatu kelompok agar orang tersebut merasa bahwa dia berguna.
4. Esteem
5. Self-actualization: orang tersebut akhirnya bisa berprestasi.

Cara melakukan Intervention:

1. Stabilitation: menjauhkan seseorang dari tanda-tanda yang bisa menyebabkan terpicunya pemikiran bunuh diri.
2. Mitigation: memberikan harapan, membantu memenejemen stress, dan juga dapat melakukan square breathing, progressive muscle relaxation, dan butterfly hug.

Cara melakukan disposition, yaitu dengan kita bantu untuk mendapatkan pertolongan jangka panjang. Untuk kita yang membantu orang lain penting juga untuk melakukan self-care. Hal paling sering di rasakan adalah burn out dan compassion fatigue. Jadi kita pastikan untuk memiliki buddy system, membatasi jam kerja, bekerja dalam tim dengan maksimal, menulis jurnal/buku harian, pertahankan pola makan sehat, olahraga, dan tidur cukup, dan juga bersikap asertif apabila diperlukan.

Penyerahan cendera mata



Remaja Ayo Bergerak

Faktor yang Mempengaruhi Gangguan Emosi pada Remaja

Khofifah Dwi Oktaviana (Dokter Muda FK UM Surabaya)



Beliau mengawali materi dengan menjelaskan mengenai emosi, pengertian emosi sendiri adalah perasaan yang muncul saat kita melakukan suatu kegiatan maupun aktifitas. Menurut data Riskesdas gangguan emosional remaja meningkat sebesar 9,8% pada usia 14 tahun keatas, data ini

menunjukkan bahwa gangguan emosional pada remaja dapat mengganggu proses belajar. Menurut data spesialis gangguan jiwa gangguan emosional dalam 2 tahun meningkat sebesar 82,5% peningkatan yang cukup banyak ini membuat remaja, guru, maupun orang tua perlu untuk mengetahui faktor yang mempengaruhi emosi, cara pengendalian emosi sehingga dapat lebih memahami diri kita sendiri maupun mengetahui emosi atau gangguan emosi pada seseorang.

Faktor yang mempengaruhi gangguan emosi remaja ada dua yaitu internal dan eksternal. Faktor internal pertama yaitu berasal dari keluarga yaitu pola asuh anak, broken home, dan dukungan dan interaksi dengan keluarga. Faktor internal kedua yaitu diri sendiri, remaja terkadang memiliki kualitas tidur yang kurang dan adanya self-compassion. Sedangkan faktor eksternal berasal dari lingkungan sekolah, teman sebaya, gawai, sosial media, internet, game, perekonomian, dan juga pandemi covid-19.

Gangguan emosi dapat diatasi dengan melakukan terapi, contohnya melakukan terapi suportif kelompok, meditasi mindfulness, dan meditasi loving kindness. Meditasi ini bisa dilakukan dengan keluarga maupun sahabat, namun jika gangguan emosi ini sudah parah dapat dibawa untuk menemui psikolog maupun psikiater.

Penguatan Religiusitas sebagai Faktor Protektif terhadap Masalah Remaja

Naufal Zuhdi Rabbani (Dokter Muda FK UAD)



Beliau menyampaikan bahwa masalah terbesar pada remaja saat ini adalah mental health. Ada dua masalah besar pada remaja yaitu life challenges dan kebutuhan kehadiran orang dewasa, Life challenges ini muncul sumber pemicu yang mempengaruhi kesehatan mental, manajemen hubungan yaitu remaja memiliki kesulitan/tantangan dalam hubungan pertemanan, dan kesulitan mengungkapkan apa yang dirasakan. Masalah kedua yaitu kebutuhan kehadiran orang tua, remaja membutuhkan untuk didengar dan dimengerti dan kebutuhan kehadiran sosok orang tua yang selalu ada.

Menurut survei dari Indonesia Adolescent Mental Health Survey tahun 2022, ternyata 40% remaja itu mengalami masalah kesehatan mental. Beliau menjelaskan jika seseorang mengalami masalah pada jiwa atau mental akan mencari coping mechanism untuk mengurangi rasa sedih atau masalah jiwanya. Remaja pada umumnya akan mencari coping mechanism ke arah yang negatif dengan tujuan agar kesedihannya bisa teralihkan, contohnya merokok, narkoba, dan selfharm.

Akibat dari coping mechanism yang salah membuat angka kriminalitas remaja meningkat, menurut data dari kepolisian 357,743 kasus kriminalitas remaja yang terjadi pada tahun 2023. Penyebab kasus kriminalitas sendiri adalah kurangnya peran orang tua, kurangnya pemahaman agama, krisis identitas dan kontrol diri yang kurang, dunia pergaulan yang rusak, dampak IPTEK, dan kebebasan berlebihan.

Beliau mengatakan bahwa penting untuk belajar agama. Agama penting karena memberikan ketenangan dalam hidup (Q.S. Ar-Ra'd ayat 28), agama dapat menolong saat kita menghadapi kesulitan (Q.S. Al-Insyirah ayat 5-6), dan agama dapat menentramkan batin (Q.S. Al-fatihah ayat 5). Terdapat Cara menguatkan keimanan kita yaitu, dengan menjadikan pembelajaran agama sebagai kewajiban (mencari ilmu adalah kewajiban seorang muslim, ilmu agama memberikan kita tujuan hidup, dan belajar agama meningkatkan status seseorang), Memperbaiki hubungan dengan Allah Swt. (meningkatkan ketaqwaan, bertaubat, dan meminta pengampunan), mengembangkan karakter dan etika (rasa empati dan adil juga meningkatkan moralitas dan etika),

dan memahami makna kehidupan (memiliki tujuan hidup dan dapat mengambil hikmah dari setiap kejadian).

Penyerahan cendera mata





Strawberry I Feel You

