

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Kesehatan mental merupakan keadaan dimana seorang individu tidak mengalami perasaan bersalah terhadap dirinya sendiri, serta memiliki estimasi yang realistis terhadap dirinya sendiri dan dapat menerima kekurangan atau kelemahannya sendiri, memiliki kemampuan menghadapi masalah-masalah yang ada dalam hidupnya, memiliki kepuasan dalam kehidupan sosialnya, serta memiliki kebahagiaan dalam hidup (Rachmadyanshah & Khairunisa, 2019). Tingkat kesejahteraan mental dimana individu dapat berfungsi secara kuat dapat menikmati hidupnya secara seimbang dan mampu menyesuaikan diri terhadap tantangan hidup serta mampu berkontribusi pada kehidupan sosial budaya dan agama memiliki peran dalam memberi batasan sehat atau tidak sehat (Prasetyo, 2021).

Gangguan mental merupakan masalah psikiatri yang paling sering terjadi salah satunya adalah stres (Novianty *et al.*, 2018). Data dari WHO menunjukan pada tahun 2017 terdapat 450 juta orang menderita gangguan mental dan perilaku di seluruh dunia, diperkirakan satu dari empat orang akan menderita gangguan mental selama masa hidup mereka. Negara Amerika Serikat dengan gangguan mental emosional berupa stres terjadi pada lebih dari 23 juta individu setiap tahunnya (Algifari *et al.*, 2018), dengan prevalensi satu dari empat individu. Data Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) 2018 menunjukkan prevalensi gangguan mental emosional yang ditunjukkan dengan gejala-gejala depresi dan kecemasan untuk usia 15 tahun ke atas mencapai sekitar 6,1% dari jumlah penduduk Indonesia atau setara dengan 11 juta orang. Penduduk berusia 15-24 tahun memiliki persentase depresi sebesar 6,2% (Nugroho *et al.*, 2022). Data Riskesdas menyebutkan bahwa prevalensi gangguan jiwa emosional pada penduduk Jawa Tengah adalah 9,8% dari seluruh penduduk Indonesia

(Kementrian Kesehatan Republik Indonesia, 2019). Laporan tahunan Dinas Kesehatan Kabupaten Klaten angka kejadian gangguan jiwa pada tahun 2014 sebanyak 1.565 penderita (Nasution & Pandiangan, 2018).

Remaja sudah selayaknya dipersiapkan agar memiliki mental yang kuat untuk menyelesaikan masalah-masalah yang dihadapi dalam kehidupan dengan cara-cara positif, agar memiliki antisipasi yang tajam terhadap masalah yang dihadapi di masa depan. Remaja memiliki pola pikir yang masih sedang dibentuk dan belum benar-benar matang dalam menghadapi suatu masalah. Maka dari itu sangatlah penting memberikan edukasi mengenai kesehatan mental kepada remaja setidaknya ketika disekolah para guru-guru memberikan edukasi mendasar mengenai bagaimana menjaga kesehatan mental diusia remaja (Setiawan, 2019). Di Amerika Serikat para orang tua melaporkan kasus bahwa adanya masalah kejiwaan pada anak-anaknya. 41% orang tua mengalami kekhawatiran terhadap kesulitan belajar dan 36% khawatir mengalami gangguan depresi. Permasalahan tersebut timbul karena adanya permasalahan mental, emosi, dan perilaku anak (Choirunissa dkk, 2020).

Corona Virus Disease (COVID-19) adalah penyakit menular yang disebabkan oleh jenis coronavirus yang baru ditemukan (WHO, 2020). COVID-19 merupakan virus baru dan penyakit yang sebelumnya tidak dikenal sebelum terjadi wabah di Wuhan, Tiongkok, bulan Desember 2019 (WHO, 2020). Pada 11 Maret 2020, *World Health Organization* (WHO) menyatakan wabah COVID-19 sebagai bencana pandemi. Menurut WHO, COVID-19 merupakan masalah kesehatan yang serius dan memiliki risiko lebih tinggi untuk penyakit parah dan menyebar dengan cepat di seluruh dunia (Choirunissa dkk, 2020). Data *World Health Organization* (WHO) pada awal April 2022 secara menyeluruh telah terjadi penambahan secara signifikan yaitu 230 negara yang mengkonfirmasi terinfeksi COVID-19 sebanyak 494.587.638 orang dengan jumlah kematian 6.170.283 orang. Prevalensi di Indonesia, jumlah terkonfirmasi positif mencapai 6.032.707

orang dengan 5.804.402 sembuh dan 155.626 meninggal dunia (Fikriah *et al.*, 2022).

Kasus pandemi COVID-19 yang terbilang massif, dimana hal tersebut telah membuat hampir seluruh lapisan masyarakat di seluruh dunia mengalami kecemasan. Mereka menjadi cemas, khawatir terinfeksi COVID-19. Bahkan, saat ini banyak ditemukan orang terinfeksi tanpa adanya gejala terlebih dahulu, yang selanjutnya dikenal dengan istilah OTG (Orang Tanpa Gejala). Terkait dengan hal tersebut, Pemerintah Indonesia menetapkan sejumlah langkah-langkah antisipatif, seperti Physical Distancing dan *Lockdown* atau seluruh aktivitas dilakukan di rumah. Kebijakan tersebut menjadikan semua pihak terbatas untuk melakukan kontak sosial. Bahkan, dengan adanya kebijakan tersebut kegiatan pendidikan di sekolah untuk sementara dibatasi. Para siswa harus mengikuti kegiatan pembelajaran di rumah, melalui pembelajaran daring (online) yang dipandu oleh guru masing-masing (Choirunissa dkk, 2020).

Dampak dari pandemi ini akan berpengaruh terhadap perkembangan remaja terutama pada kesehatan mental, pada dasarnya remaja merupakan fase perkembangan akhir dari fase anak-anak kemudian menuju fase remaja. Remaja sebagai generasi penerus bangsa menghadapi tantangan di era modern saat ini (Lubis *et al.*, 2019). Remaja harus mampu bertahan dan melewati masa perkembangannya dengan baik ditengah-tengah wabah pandemi, remaja harus memiliki kontrol diri dan mengetahui bagaimana cara merawat kesehatan mentalnya. Masa remaja adalah peralihan masa perkembangan antara masa kanak-kanak ke masa dewasa yang meliputi perubahan besar pada aspek fisik, kognitif, dan psikologi (Saputro, 2017).

Masa remaja dimulai pada saat usia 11 sampai 12 tahun hingga sampai masa remaja akhir yaitu awal usia 20 tahun dan masa tersebut membawa perubahan besar karena akan saling berkelanjutan pada semua fase perkembangan. Banyak aspek-aspek masa remaja yang sedang mengalami masa perkembangan yang telah disebutkan seperti aspek fisik, kognitif, dan psikologi, yang mana pada masa tersebut harus mampu

dilalui oleh remaja dengan baik karena akan menjadi faktor penting dalam masa perkembangan remaja.

Remaja yang sering mengalami ketidakstabilan dalam mengendalikan emosi, akan berdampak pada perasaan emosional dan pikirannya, sehingga menjadi lebih agresif, sensitif, bertolak belakang antara pikiran dan perilakunya. Ketidakstabilan dalam mengendalikan emosi ini membuat remaja seringkali kesulitan dalam memenuhi ekspektasi lingkungannya terhadap dirinya sendiri, dimana beberapa remaja tidak dapat dipungkiri beberapa remaja akan mengalami ketidaksiapan mental dalam menerima tuntutan lebih demi memenuhi ekspektasi individu lain terhadap dirinya.

Dengan adanya standar ekspektasi terhadap kehidupan orang lain ini tentunya membawa stress dan tekanan yang besar kepada para remaja. Ditambah lagi dengan adanya masa pandemi COVID-19 yang merupakan suatu infeksi virus yang pertama kali dilaporkan dari Kota Wuhan, Cina pada akhir 2019 (Masyah, 2020). Kondisi ini mengharuskan remaja untuk menyesuaikan diri atau beradaptasi dengan keadaan baru seperti belajar dan bekerja dari rumah, menangani kesulitan di mana mereka akan kehilangan masa remajanya untuk bermain dengan teman sebayanya, menghabiskan waktu untuk mengasah skill dan isolasi sosial. Hal ini menimbulkan kebosanan, ketidakpastian, dan hilangnya kebebasan dapat menyebabkan penurunan status kesehatan mental seorang individu. Beberapa individu bisa beradaptasi, tetapi ada juga individu yang tidak mampu sehingga menyebabkan peningkatan gangguan kesehatan mental.

Selain itu, penyebab tingginya masalah kesehatan mental ini bisa dipicu karena kurang adanya edukasi dan keterbukaan masyarakat mengenai gangguan mental tersebut, makanya pendidikan mengenai kesehatan mental sangatlah diperlukan karena kesehatan mental sama pentingnya dengan kesehatan fisik, mereka sama-sama memiliki keterlibatan, bila fisiknya terganggu, mental atau psikisnya juga bisa terganggu, begitupun sebaliknya.

Meninjau dari permasalahan diatas, perlu dilakukan program penyuluhan kesehatan mental kepada remaja-remaja pada saat pandemi. Khususnya memberikan edukasi kepada remaja untuk dapat menjaga kesehatan mental remaja di tengah bencana COVID-19 ini. Terkait kesehatan mental, beberapa organisasi telah mengadakan sosialisasi terkait pentingnya kesehatan mental dan masalah kesehatan mental. Akan tetapi, hingga saat ini masalah kesehatan mental masih disepelekan dan belum diberikan perhatian khusus oleh masyarakat Indonesia. Hal ini terjadi karena keterbatasan informasi dan ilmu pengetahuan akan urgensi kesehatan mental. Maka dari itu, pelaksanaan kegiatan ini bertujuan untuk memberikan edukasi terkait pentingnya kesehatan mental dan cara menjaganya agar tidak mudah stress dan depresi khususnya pada masa pandemi COVID-19, dimana edukasi dapat diberikan melalui penyuluhan yang dapat di lakukan di desa maupun di sekolah.

Penyuluhan kesehatan mental merupakan suatu proses perubahan perilaku yang dinamis dengan tujuan mengubah atau mempengaruhi perilaku manusia yang meliputi komponen pengetahuan, sikap, ataupun praktik yang berhubungan dengan tujuan hidup sehat baik secara individu, kelompok maupun masyarakat, serta merupakan komponen dari program kesehatan. Penyuluhan kesehatan reproduksi merupakan salah satu upaya pemerintah dalam menanggulangi permasalahan kesehatan mental. Melalui penyuluhan kesehatan mental ini, remaja akan mendapatkan edukasi mengenai kesehatan mental.

Dalam penyuluhan kesehatan untuk remaja diperlukan pemilihan metode dan media yang tepat. Hal ini ditujukan agar remaja dapat menyerap secara maksimal materi yang diberikan dalam pendidikan kesehatan. Pendidikan kesehatan diberikan dengan metode tatap muka yang dikombinasikan dengan media-media tertentu. Beberapa media yang dapat digunakan antara lain media cetak, media pameran atau display, media audio, media audiovisual, dan multimedia.

Media yang dapat digunakan dalam penyuluhan kesehatan adalah media video. Media ini berupa video yang berisi pesan-pesan visual dengan didukung suara. Penyuluhan kesehatan melalui media video memiliki kelebihan dalam hal memberikan visualisasi yang baik sehingga memudahkan proses penyerapan pengetahuan. Video termasuk dalam media audio visual karena melibatkan indera pendengaran sekaligus indera penglihatan. Media audio visual ini mampu membuahkan hasil belajar yang lebih baik untuk tugas-tugas seperti mengingat, mengenali, mengingat kembali dan menghubungkan-hubungkan fakta dan konsep (Imrah & Hasnah, 2019).

Berdasarkan uraian di atas, peneliti tertarik untuk memberikan edukasi kepada remaja melalui media booklet agar mendapatkan pemahaman bahwa kesadaran kesehatan mental merupakan hal yang penting pada masa pandemi COVID-19, sehingga peneliti akan berfokus pada penelitian yang berjudul **“Edukasi Menjaga Kesehatan Mental Remaja Di Tengah Bencana COVID-19 Melalui Video Edukasi”**