

UPAYA PENANGANAN DAN PENINGKATAN KESEHATAN MENTAL

Mohammad Ilham Maulana¹, Zulkipli Lessy²

¹Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga, Yogyakarta, Indonesia

²Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga, Yogyakarta, Indonesia
22200011092@student.uin-suka.ac.id

Abstract: *This research aims to provide efforts to improve mental health which refers to the ability to create conditions that encourage optimal physical, mental and emotional development in individuals through harmonious interactions with other people. Mental health is a fundamental element in building social relationships, maintaining productivity, balance in daily life, and balance in relationships with the environment. When people are mentally healthy, they can grow and contribute to society. This research uses a literature review study, where the research uses a literature review by reading various books, journals and other publications related to the research topic. Indonesian people's awareness of mental health problems is believed to have continued to increase in recent months. Mental disorders used to be taboo in Indonesia, so many people ignored them. However, it is true that many groups, campaigns, social media conversations and films have emerged that center on mental health. Even though we talk a lot about mental health, it is still considered a stigma for some people. There is an assumption that those with mental health problems are crazy or possessed by demons. Apart from that, many people think that people with mental health disorders lack religious knowledge and are not close to God, even though mental disorders are brain diseases.*

Keywords: *Treatment, Improvement and Mental Health*

Abstrak: *Penelitian ini bertujuan untuk memberikan upaya penanganan peningkatan kesehatan mental yang mengacu pada kemampuan untuk menciptakan kondisi yang mendorong perkembangan fisik, mental, dan emosional yang optimal pada individu melalui interaksi yang harmonis dengan orang lain. Kesehatan mental merupakan elemen fundamental dalam membangun hubungan sosial, menjaga produktivitas, keseimbangan dalam kehidupan sehari-hari, dan keseimbangan hubungan dengan lingkungan. Ketika masyarakat sehat secara mental, mereka dapat tumbuh dan berkontribusi kepada masyarakat. Penelitian ini menggunakan studi kajian literatur, yang dimana penelitian menggunakan tinjauan kepustakaan dengan membaca berbagai buku, jurnal dan publikasi lain yang berkaitan dengan topik penelitian. Kesadaran masyarakat Indonesia terhadap masalah kesehatan mental diyakini terus meningkat dalam beberapa bulan terakhir. Gangguan jiwa dulunya merupakan hal yang tabu di Indonesia, sehingga banyak orang yang mengabaikannya. Namun, memang benar bahwa banyak kelompok, kampanye, perbincangan di media sosial, dan film bermunculan yang berpusat pada kesehatan mental. Meskipun kita banyak berbicara tentang kesehatan mental, namun hal ini masih dianggap sebagai stigma bagi sebagian orang. Ada asumsi bahwa mereka yang memiliki masalah kesehatan mental adalah orang gila atau kerasukan setan. Selain itu, banyak orang yang beranggapan bahwa penderita gangguan kesehatan jiwa kurang berpengetahuan agama dan tidak dekat dengan Tuhan, padahal gangguan jiwa itu adalah penyakit otak.*

Kata kunci: *Penanganan, peningkatan dan kesehatan mental*

Pendahuluan

Masyarakat sedang mengalami krisis identitas yang berujung pada krisis moral dan spiritual. Yang lebih memprihatinkan adalah fenomena krisis moral dan spiritual yang marak akhir-akhir ini tampaknya tidak hanya berdampak pada orang dewasa, namun juga anak-anak. Jika kita melihat kondisi masyarakat saat ini, kita bisa melihat bahwa kesehatan mental setiap individu tidak bisa digeneralisasikan. Situasi ini membuat perdebatan mengenai kesehatan

mental semakin mendesak, sehingga menimbulkan pertanyaan bagaimana individu, keluarga, dan komunitas dapat menemukan, memelihara, dan mengoptimalkan kondisi kesehatan mental dalam kehidupan sehari-hari. Orang yang sehat mental adalah orang yang mempunyai pengendalian diri, menunjukkan kecerdasan, bertindak menghargai perasaan orang lain, dan mempunyai pandangan hidup bahagia (Dewi, 2012).

Prof, Drs, Subandi, MA, PhD, pakar psikiatri mengatakan, terdapat aspek yang sangat kompleks dalam gangguan jiwa dan masalah kesehatan. Kesehatan mental tidak hanya berkaitan dengan masalah medis atau psikologis, tetapi juga memiliki dimensi sosial budaya, spiritual, dan agama (Mata, 2016). Kesehatan mental yang baik memungkinkan orang untuk memenuhi potensi mereka, mengatasi tekanan kehidupan sehari-hari, bekerja secara produktif, dan berkontribusi pada komunitas mereka (WHO, 2013).

Kesehatan mental merupakan unsur mendasar dalam menjalin hubungan sosial, menjaga produktivitas, menjaga keseimbangan dalam kehidupan sehari-hari, dan menjaga keseimbangan hubungan dengan lingkungan. Ketika masyarakat sehat secara mental, mereka dapat tumbuh dan berkontribusi kepada masyarakat. Sayangnya, permasalahan kesehatan mental di Indonesia masih mendapat stigma yang dapat berdampak negatif pada mereka yang terkena dampaknya, misalnya diskriminasi dan pengucilan dari masyarakat. Salah satu cara untuk meningkatkan pengetahuan tentang kesehatan mental adalah dengan meningkatkan literasi kesehatan mental melalui pendidikan kesehatan. Meningkatnya pengetahuan mengenai kesehatan mental dapat berdampak pada kesehatan mental itu sendiri, karena kesehatan mental yang baik penting untuk menghadapi tantangan era globalisasi. Konsep literasi kesehatan mental mengacu pada perluasan pengetahuan dan keyakinan tentang gangguan mental dan pengobatan atau pencegahannya (Campos, Dkk, 2014). Hasil analisis menunjukkan bahwa 1) masih kurangnya pengetahuan tentang kesehatan mental dan dianggap tidak penting, dan 2) tidak adanya kegiatan atau inisiatif yang ditujukan untuk kesehatan mental, merupakan permasalahan yang perlu segera diatasi, ternyata ada beberapa Remaja mengatasi gangguan kesehatan mental dan mengarahkan aktivitas remaja ke arah negatif (Noviyanty, 2017).

Gangguan mental dan depresi merupakan masalah psikologis yang umum terjadi pada remaja. Menurut data Indonesia, sebanyak 6,1% penduduk Indonesia yang berusia di atas 15 tahun menderita masalah kesehatan mental. Masa remaja akhir menyebabkan meningkatnya angka kesakitan dan kematian yang dapat mencapai 200% (Kemenkes). Menurut laman Sehat Negeriku Kementerian Kesehatan, prevalensi penyakit jiwa di Indonesia kurang lebih 1 dari 5 orang. Berdasarkan jumlah penduduk sebesar 250 juta jiwa, 20 persen penduduk negara tersebut rentan mengalami gangguan jiwa. Berdasarkan data tingkat depresi di berbagai negara pada tahun 2023 yang dipublikasikan di situs World Population Review, Ukraina menempati

urutan pertama dengan populasi depresi sebanyak 2.800.587 orang atau 6,3 persen dari total populasi. Amerika Serikat berada di peringkat kedua dengan 17.491.047 kasus (5,9%), disusul Estonia dengan 75.667 kasus (5,9%). Sedangkan kasus depresi terdeteksi di Indonesia sebanyak 9.162.886 kasus dengan prevalensi 3,7 persen. Sementara itu, jumlah penduduk Indonesia kemungkinan akan bertambah lebih dari 3 juta jiwa setiap tahunnya, dengan jumlah total saat ini mencapai 207.816.661 jiwa. Jumlah penderita depresi mungkin lebih tinggi lagi. Menurut data Kementerian Kesehatan tahun 2013 yang dimuat di situs *Our Better World*, sekitar 9 juta penduduk Indonesia menderita depresi. Hasilnya, Indonesia mencatat 3,4 kasus bunuh diri per 100.000 penduduk (Kemenkes, 2023).

Ditemukan bahwa gejala kecemasan dan depresi yang dialami pelaku menjadi pemicu bunuh diri pada sekitar 16 juta orang yang berusia di atas 15 tahun. Penyakit mental yang lebih serius, seperti psikosis, juga memicu bunuh diri, yang menyebabkan sekitar 400.000 kasus bunuh diri. Selain itu, terdapat 57.000 orang dengan gangguan jiwa yang terbatas pada lingkungannya. Remaja Indonesia juga menderita depresi, dengan 19 persen di antaranya memiliki pikiran untuk bunuh diri. Hingga 45 persen remaja bahkan melakukan tindakan yang merugikan diri mereka sendiri (Laporan riset kesehatan dasar, 2023).

Mengutip halaman ITS, pendapat Christian Keeling, MD, PhD Profesor Federal University of Rio Grande do Sul memperkirakan depresi di kalangan remaja meningkat 10 hingga 20 persen setiap tahunnya. Sedangkan pada tahun 2019, WHO mencatat sekitar 300 juta orang di seluruh dunia menderita depresi. Dari jumlah tersebut, 15,6 juta berasal dari Indonesia saja. Berdasarkan studi I-NAMHS yang dipublikasikan pada tahun 2022 dan dikutip di website UGM, terdapat banyak faktor risiko berkembangnya gangguan jiwa pada remaja. Faktor-faktor ini termasuk intimidasi, sekolah dan pendidikan, hubungan teman sebaya dan keluarga, perilaku seksual, penggunaan narkoba, trauma masa kanak-kanak, dan pemanfaatan layanan kesehatan. Remaja dengan gangguan mental mempunyai permasalahan dan kesulitan dalam kehidupan sehari-hari. Studi tersebut juga menemukan bahwa satu dari tiga remaja Indonesia berusia 10 hingga 17 tahun menderita gangguan kesehatan. Jumlah ini setara dengan 15,5 juta remaja. Jenis gangguan mental yang banyak diderita remaja antara lain gangguan kecemasan (gabungan antara fobia sosial dan gangguan kecemasan umum) (3,7%), gangguan depresi mayor (1,0%), dan gangguan perilaku (0,9%), pasca trauma. gangguan stres. (PTSD), dan tingkat gangguan pemusatan perhatian dan hiperaktivitas (ADHD) adalah 0,5% (laporan riset kesehatan dasar, 2023).

Itu sebabnya gangguan kesehatan mental tidak boleh dianggap remeh. Sebab, jumlah kasusnya masih sangat memprihatinkan. Salah satu hal yang masih menjadi perhatian dalam penanganan gangguan kesehatan mental adalah banyaknya pasien gangguan jiwa yang tidak

dapat mendapatkan pengobatan yang tepat karena kurangnya layanan dan fasilitas kesehatan jiwa di berbagai wilayah di Indonesia.

Metode

Artikel ini merupakan studi tinjauan literatur. Tinjauan literatur adalah penelitian dan penelitian kepustakaan dengan membaca berbagai buku, jurnal, dan publikasi lain yang berkaitan dengan topik penelitian, untuk menghasilkan makalah tentang topik atau pertanyaan tertentu. Proyek penelitian untuk membuat laporan bagi suatu organisasi, kantor atau perusahaan tertentu, atau untuk tujuan meningkatkan pengetahuan pribadi tentang suatu hal tertentu, atau untuk dipublikasikan di jurnal, atau untuk kepentingan memperoleh gelar (tesis, disertasi dan tesis), tentunya menggunakan dokumen tertentu sebagai referensi atau referensi. Menemukan, memilih, mengevaluasi dan membaca literatur adalah langkah pertama dari setiap proyek penelitian (Creswell, 2003).

Hasil dan Pembahasan

Menurut WHO, kesehatan mental adalah keadaan sejahtera di mana seseorang mengenali kemampuannya, mampu mengatasi tekanan hidup yang normal, bekerja secara produktif, dan memberikan kontribusi kepada masyarakat (WHO, 2013). Menurut Undang-Undang Nomor 18 Tahun 2014 tentang Kesehatan Jiwa, kesehatan jiwa adalah kemampuan seseorang untuk berkembang secara jasmani, rohani, rohani, dan sosial, mengenali kemampuannya, mengatasi tekanan, dan bekerja secara produktif. yang mungkin untuk dilakukan dan berkontribusi kepada masyarakat (UU, 2014). Gangguan kesehatan mental adalah suatu kondisi dimana fungsi mental terganggu sehingga mengakibatkan penderitaan atau gangguan dalam memenuhi peran sosial. Orang dengan kesehatan mental yang baik mampu mewujudkan potensinya, mengatasi tekanan hidup, bekerja secara produktif, dan berkontribusi pada komunitasnya. Gangguan jiwa dibagi menjadi dua kelompok: gangguan mental emosional, seperti depresi dan kecemasan, dan gangguan jiwa berat. Gangguan jiwa emosional merupakan suatu kondisi dimana seseorang menderita gangguan jiwa. Jika gangguan ini tidak segera ditangani, maka berisiko menjadi lebih parah. Gejala yang umum dialami oleh penderita gangguan jiwa emosional antara lain pikiran untuk mengakhiri hidup, ketidakmampuan melakukan sesuatu yang berguna dalam hidup, perasaan tidak berharga, kehilangan minat pada banyak hal, dan kesulitan melakukan tugas sehari-hari (Putri, 2015).

Macam-macam emosi yang berujung pada gangguan kesehatan mental antara lain kecemasan (anxiety), iri hati, kesedihan, perasaan rendah diri, marah, ragu-ragu (doubt), dan lain-lain (Burhanuddin, 1999). Gangguan mental terdiri dari berbagai masalah dengan gejala

yang berbeda-beda. Namun, umumnya ditandai dengan kombinasi pikiran, perasaan, tindakan, dan hubungan yang tidak normal dengan orang lain. Contohnya termasuk skizofrenia, depresi, gangguan intelektual dan penyalahgunaan zat, gangguan afektif bipolar, demensia, disabilitas intelektual, dan gangguan perkembangan termasuk autisme (WHO, 2017). Siswanto (2007) mengemukakan bahwa saat ini sedang terjadi pergeseran paradigma dalam gerakan kesehatan jiwa, yang menekankan pada aspek peran masyarakat dalam mencegah penyakit jiwa dan mengoptimalkan fungsi psikologis individu. Konsep dan keyakinan tentang kesehatan mental dan permasalahannya mempengaruhi pengobatan, mulai dari kebijakan hingga tindakan yang diambil. Perawatan yang ditawarkan cenderung kurang efektif secara keseluruhan, dan diperlukan pendekatan yang lebih menyeluruh saat menangani gangguan mental (Rudiyanto, 2022).

Inisiatif kesehatan jiwa di Indonesia adalah kegiatan yang bertujuan untuk mencapai tingkat kesehatan jiwa yang optimal bagi seluruh individu, keluarga dan masyarakat dengan menggunakan pendekatan promosi, pencegahan, pengobatan dan rehabilitasi yang dilaksanakan oleh pemerintah dan dapat diartikan sebagai implementasi yang komprehensif, terpadu dan berkelanjutan pada masyarakat lokal, tingkat oleh pemerintah dan/atau masyarakat (UU, 2014). Undang-Undang Kesehatan Jiwa No. 18 Tahun 2014 yang berlaku saat ini merupakan pedoman dalam penyelenggaraan kesehatan jiwa secara komprehensif. Pembentukan layanan kesehatan jiwa esensial dan rujukan merupakan inisiatif kesehatan jiwa yang dilaksanakan melalui penciptaan sistem pelayanan kesehatan jiwa yang berjenjang dan komprehensif. Selain aspek pelayanan, pelaksanaan juga menentukan sumber daya seperti personel, fasilitas pelayanan, bahan habis pakai, teknologi dan produk teknis, serta pembiayaan. Implementasi inisiatif kesehatan jiwa harus didasarkan pada prinsip keadilan, kemanusiaan, kesejahteraan, transparansi, akuntabilitas, integritas, perlindungan dan non-diskriminasi (UU, 2014). Undang-undang ini merupakan landasan kebijakan pengelolaan kesehatan jiwa di Indonesia dan berfokus pada peningkatan tingkat kesehatan jiwa masyarakat dan pencegahan gangguan jiwa pada kelompok rentan atau berisiko. Secara tegas disebutkan bahwa individu dan/atau orang lain yang dengan sengaja melakukan pengkekangan, penelantaran, kekerasan, atau tindakan lain yang melanggar hak asasi penyandang disabilitas mental harus dihukum (UU, 2014).

Menghilangkan stigma negatif seputar gangguan kesehatan mental dan mengungkap permasalahan ini kepada publik sangatlah penting agar masyarakat dapat membantu lebih banyak orang yang mengalami gangguan kesehatan dan mencegah bunuh diri. Selain itu, menghilangkan stigma negatif terhadap gangguan mental dan menerapkan sikap yang lebih terbuka juga dapat membantu memastikan bahwa orang yang menderita gangguan tersebut menerima pengobatan yang sesuai dengan kebutuhannya. Kesehatan mental merupakan hak

bagi semua orang, termasuk ras, suku, agama, gender, dan status sosial. Kesehatan mental sangat berkorelasi dengan kesehatan fisik. Penelitian yang dilakukan oleh *Canadian Mental Health Association* (2020) menunjukkan bahwa orang dengan kesehatan mental yang buruk lebih mungkin mengalami masalah kesehatan fisik, dan sebaliknya, orang dengan kesehatan fisik yang buruk lebih besar kemungkinannya untuk mengalami masalah kesehatan mental yang buruk, menyebabkan masalah rendah. Oleh karena itu, penelitian menunjukkan bahwa setiap tindakan yang bertujuan untuk mendidik masyarakat tentang menjaga kesehatan fisik juga harus menargetkan kesehatan mental (Ohrnberger, Fischera, & Sutton, 2017). Manfaat dari pendidikan kesehatan mental adalah orang-orang yang sadar akan kesehatan mentalnya cenderung memiliki keterampilan hidup yang diperlukan untuk mengatasi situasi sulit, termasuk keterampilan mengatasi masalah yang efektif dan perilaku mencari bantuan tingkat lanjut (Salerno, 2016).

Beberapa penelitian menunjukkan bahwa dukungan sosial dipandang sebagai alat atau dukungan untuk meningkatkan status kesehatan seseorang. Sebab dukungan sosial yang baik juga akan menciptakan lingkungan yang baik. Lingkungan yang positif memberikan rasa aman, perasaan dicintai dan diperhatikan oleh seseorang. Sehingga tercipta suasana emosional yang baik dan seseorang selalu bahagia. Seperti dijelaskan berbagai sumber, banyak penyakit muncul akibat stres dan penurunan kondisi emosi. Oleh karena itu, dukungan sosial perlu dikaji dan dipahami lebih lanjut agar dapat menjadi salah satu alat untuk meningkatkan derajat kesehatan individu. Selain itu, dengan menghilangkan stigma negatif dan mengatasi masalah gangguan kesehatan mental secara lebih terbuka, kita juga dapat membantu mereka yang menderita gangguan tersebut. Mendapatkan pengobatan yang tepat sesuai dengan kandungan pengobatannya (Siswanto, 2007).

Organisasi Kesehatan Dunia (WHO, 2001) mendefinisikan kesehatan mental sebagai keadaan kesejahteraan yang dirasakan seseorang, termasuk kemampuannya untuk mengatasi tekanan hidup yang normal, bekerja secara produktif dan produktif, dan berpartisipasi dalam komunitas. kemampuan untuk Gangguan kejiwaan, sebaliknya, dipahami sebagai gangguan fungsi mental yang menyebabkan tekanan atau gangguan pada kemampuan seseorang dalam menjalankan peran sosial. Gangguan kesehatan mental bisa terjadi pada usia berapapun. Gangguan kesehatan mental tidak boleh dianggap remeh karena jumlahnya semakin meningkat dan gejalanya bisa menyerang siapa saja. Pendidikan literasi dan kesehatan mental harus diberikan kepada masyarakat agar mereka lebih peka terhadap lingkungan sekitar. Mengakhiri stigmatisasi negatif terhadap orang-orang dengan gangguan mental dan psikologis dan membantu mereka yang terkena dampak melalui pengobatan yang sesuai dengan apa yang perlu dilakukan (Taufiqy, 2021).

Literasi atau kesehatan mental adalah suatu keharusan. Sebab, semakin banyak generasi muda, khususnya generasi muda, yang menjadi trending gangguan mental di media sosial. Banyak orang tua bahkan orang disekitarnya yang meremehkan hal ini. Isolasi orang yang menjalani pemeriksaan diri oleh psikolog atau psikiater. Penyakit mental memang tidak lucu sehingga bisa dijadikan trend media sosial. Dan penyakit mental bukanlah sesuatu yang memalukan atau dibenci. Itu sebabnya masyarakat harus memperlakukan orang-orang dengan penyakit mental seperti sampah dan menolak perawatan yang layak mereka terima (Noviyanty, 2017).

Kita perlu mewujudkan pendidikan kesehatan mental. Penting agar pendidikan ini diterima oleh masyarakat, khususnya orang tua. Karena sekolah pertama seorang anak adalah rumah. Dan orang tua bisa mendidik anaknya tentang kesehatan mental sejak dini. Hal ini akan membantu anak lebih sadar akan kesehatan mentalnya sendiri. Pendidikan kesehatan mental juga mengajarkan masyarakat bagaimana menjadi manusia. Kami juga memiliki tips tentang cara menjaga kesehatan mental Anda. Berikut beberapa tipnya:

1. Kendalikan emosi Anda. Usahakan untuk tidak mudah tersinggung dengan perkataan seseorang, cobalah memproses perkataannya dan fokuslah pada hal positif.
2. Mencoba hal baru. Saat Anda tidak punya waktu atau bosan dengan aktivitas yang itu-itu saja, Anda bisa menghabiskan waktu Anda dengan mencoba hal baru, sendiri atau bersama teman.
3. Ceritakan kisahmu kepada orang lain. Menceritakan kisah Anda kepada seseorang yang Anda percayai dapat membantu meringankan beban yang Anda pikul.
4. Keluarlah Meski hanya 10 menit sehari, luangkan waktu untuk duduk atau berjalan di tempat terbuka yang dikelilingi pepohonan dan udara segar. Hal ini kurang lebih secara instan meningkatkan tingkat stres dalam pikiran dan mengisi kembali energi dalam tubuh.
5. Olah raga Untuk meningkatkan kinerja hidup, selalu sediakan waktu untuk olah raga dan makan makanan sehat.
6. Meditasi Luangkan waktu untuk diri sendiri dengan bermeditasi. Idealnya, lakukan selama 10-15 menit sehari, terutama sebelum tidur.
7. Senyum Meski terdengar sepele, senyuman selalu mampu mengubah dunia ke arah yang lebih positif.
8. Selamat bersenang-senang. Temukan hobi positif yang menyenangkan dan membantu Anda melupakan rasa lelah. Jangan takut untuk tertawa terbahak-bahak.
9. Istirahat yang cukup. Untuk mencapai kesehatan mental yang optimal, Anda perlu istirahat yang cukup setelah beraktivitas seharian (Putri, 2015).

Selain masalah medis, untuk menunjang layanan kesehatan jiwa, Islam juga berperan dalam menciptakan terapi berdasarkan ajaran Islam. Terapi ini dapat dilakukan oleh orang lain maupun diri sendiri, seperti bersabar, membiasakan mengenali dan mendisiplinkan kebiasaan-kebiasaan terpuji, melakukan aktivitas positif, meningkatkan keimanan terhadap nilai-nilai tertentu (kebenaran, keindahan, kebajikan, keimanan, dan sebagainya). Membaca doa, salat, ayat-ayat Alquran, tilawah dan peninggalan suci Nabi, menunaikan shalat malam, bergaul dengan orang-orang baik atau shaleh, berpuasa, mengikuti pengajian pengobatan Islam, mengikuti pengajian Tajwid dan Fiqh, menghadiri Majelis Zikir, serta mempelajari Dakwah dan pengetahuan Islam (Moesarofah, 2022).

Kesimpulan

Kesehatan mental adalah kemampuan untuk menyesuaikan diri dengan dirinya sendiri, dengan orang lain dan masyarakat serta lingkungan tempat ia hidup. Selain itu, kesehatan mental merupakan terwujudnya keharmonisan antara fungsi-fungsi jiwa, memanfaatkan segala kemampuan diri, mempunyai kesanggupan untuk menghadapi problemaproblema yang biasa terjadi, serta terhindar dari kegelisahan dan pertentangan batin (konflik). Selain kesehatan fisik, kesehatan mental menjadi salah satu hal terpenting. Dan edukasi kesehatan mental harus benar-benar diwujudkan, agar masyarakat tidak lagi memberikan stigma negatif kepada pengidap dan mampu memberikan perlakuan yang baik untuk mereka. Selain masyarakat juga lebih aware dengan kesehatan mental nya sendiri. Masyarakat mampu lebih peduli dengan sekitar. Tidak mudah memberikan judgement, tidak merendahkan dan meremehkan pengidap gangguan mental. Menciptakan lingkungan yang nyaman dengan belajar memanusiakan manusia.

Referensi

- American Psychiatric Association. (2013). *Diagnostic And Statistical Manual of Mental Disorder Edition "DSM-5"*. Washinton DC: American Psychiatric Publishing.
- Ariadi, P. (2013). *Kesehatan Mental Dalam Perspektif Islam*. Syifa'MEDIKA. Vol. 3. No.2.
- Burhanuddin. Yusak. (1999). *Kesehatan Mental*. Bandung: CV. Pustaka Setia.
- Creswell, J. D. (2018). *Qualitative Inquiry & Research Design*. New Delhi: Sage Publications
- Daradjat, Zakiah. (1996). *Kesehatan Mental*. Jakarta; Toko Gunung Agung.
- Dewanto, A, C, Dkk. (2023). *Edukasi Peningkatan Kesehatan Mental Pada Remaja Karang Taruna Bina Karya Remaja Desa Sumurjomblangbogo Kabupaten Pekalongan*. Madaniya. Vol. 4, No.3.
- Dewi, Kartika Sari. (2012). *Buku Ajar Kesehatan Mental*. Semarang: Lembaga Pengembangan dan Penjaminan Mutu Pendidikan Universitas Diponegoro.
- Fernanda, M, S. (2021). *Peranan Kesehatan Mental Remaja Saat Pembelajaran Daring Pada Masa Pandemi*. Jurnal Pendidikan Tambusai. Volume 5 No.3.
- Ivey, J. (2020) *Mental health screening for children and adolescents*, Pediatric Nursing.
- Jabat, D, E, B, Dkk. (2022). *Perubahan Mental Dengan Memanfaatkan Startup Kesehatan*

- Mental*. Skylandsea Profesional Jurnal Ekonomi, Bisnis Dan Teknologi. Vol. 2, No.1.
- Kementrian Kesehatan RI. (2023) Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan. Laporan Riset Kesehatan Dasar (2023). Jakarta; Kementerian Kesehatan RI.
- Moesarofah. (2022). *Isue Kepercayaan Dalam Kajian Kesehatan Mental*. Jurnal Konseling Pendidikan Islam. Vol. 3 No. 2.
- Novianty, A. (2017). *Literasi Kesehatan Mental: Pengetahuan dan Persepsi Publik mengenai Gangguan Mental*. Analitika. Vol. 9, No.2.
- Putri, A, W. Wibhawa, B. Gutama, A, S. (2015). *Kesehatan Mental Masyarakat Indonesia (Pengetahuan, Dan Keterbukaan Masyarakat Terhadap Gangguan Kesehatan Mental)*. Prosiding Ks: Riset & Pkm. Vol.2, No.2.
- Rudianto, Z, N. (2022). *Pengetahuan Generasi Z Tentang Literasi Kesehatan Dan Kesadaran Mental Di Masa Pandemi*. Jurnal Pendidikan Kesehatan. Vol. 11, NO.1.
- Siswanto. (2007). *Kesehatan Mental; Konsep, Cakupan, dan Perkembangan*. Yogyakarta: Penerbit Andi.
- Sulistianingsih, Dkk. (2022). *Pengaruh Agama Terhadap Kesehatan Mental*. Edunity: Kajian Ilmu Sosial dan Pendidikan. Vol. 01, No. 01.
- Taufiqy, A. (2021). *Kesehatan Mental Mahasiswa Fakultas Kedokteran Di Masa Pandemi COVID-19*. Arteri: Jurnal Ilmu Kesehatan. Vol. 2, No.3.
- Undang-undang Nomor 18 Tahun (2014) *tentang Kesehatan Jiwa*. Jakarta. Republik Indonesia.
- WHO. (2017) *Depression and Other Common Mental Disorders*. Global Health Estimates. Geneva: World Health Organization.
- WHO. (2017). *Factsheet on Mental Disorders*. Geneva: World Health Organization.
- Wijaya, Juhana. (1988). *Psikologi Bimbingan*. Bandung.PT. Eresco.