

# MAKALAH PENYULUHAN REMAJA

## Mental Health Awareness: "Kenali Emosimu, Jaga Jiwamu"

### BAB I - PENDAHULUAN

#### A. Latar Belakang

Remaja merupakan fase krusial dalam perkembangan manusia, di mana perubahan fisik, emosional, dan sosial terjadi secara signifikan. Di masa ini, remaja kerap mengalami tekanan dari berbagai arah-baik dari sekolah, keluarga, media sosial, maupun lingkungan pergaulan. Tekanan ini, jika tidak diimbangi dengan pemahaman dan pengelolaan emosi yang baik, dapat menimbulkan gangguan kesehatan mental seperti stres, kecemasan, depresi, bahkan tindakan menyakiti diri sendiri.

Sayangnya, masih banyak remaja yang kurang menyadari pentingnya menjaga kesehatan mental. Mereka juga merasa takut, malu, atau tidak tahu ke mana harus mencari bantuan. Oleh karena itu, diperlukan penyuluhan tentang Mental Health Awareness agar remaja mampu mengenali, menerima, dan mengelola emosinya secara sehat.

#### B. Rumusan Masalah

1. Apa yang dimaksud dengan kesehatan mental pada remaja?
2. Apa saja tanda dan penyebab gangguan kesehatan mental pada remaja?
3. Bagaimana cara menjaga dan mengelola kesehatan mental?

#### C. Tujuan

1. Memberikan pemahaman dasar tentang pentingnya kesehatan mental.
2. Meningkatkan kesadaran remaja terhadap tanda-tanda gangguan emosional.
3. Menyampaikan cara-cara praktis untuk menjaga kesehatan mental sehari-hari.

### BAB II - PEMBAHASAN

#### A. Pengertian Kesehatan Mental

Menurut WHO (2023), kesehatan mental adalah kondisi kesejahteraan di mana individu menyadari

kemampuan dirinya, mampu mengatasi tekanan hidup normal, bekerja secara produktif, dan berkontribusi pada komunitasnya. Bagi remaja, ini mencakup kemampuan untuk mengelola emosi, menjalin hubungan yang sehat, dan memiliki pandangan positif terhadap diri sendiri dan masa depan.

## B. Tanda dan Penyebab Gangguan Kesehatan Mental Remaja

### 1. Tanda-Tanda Umum:

- Menarik diri dari pergaulan
- Perubahan pola tidur dan makan
- Mudah marah atau menangis
- Merasa tidak berharga atau putus asa
- Muncul keinginan menyakiti diri sendiri (self-harm)

### 2. Faktor Penyebab:

- Tekanan akademik
- Konflik keluarga
- Perundungan (bullying)
- Perbandingan di media sosial
- Kekerasan verbal atau fisik

## C. Cara Menjaga Kesehatan Mental Remaja

### 1. Kenali Emosi Sendiri

Latih diri untuk menyadari dan memberi nama pada emosi seperti marah, sedih, kecewa, atau cemas.

### 2. Berani Bercerita

Jangan pendam masalah sendiri. Ceritakan pada orang tua, guru, konselor, atau sahabat yang dipercaya.

### 3. Kelola Waktu dan Stres

Buat jadwal belajar dan istirahat seimbang. Luangkan waktu untuk hobi dan olahraga.

#### 4. Batasi Medsos

Gunakan media sosial dengan bijak. Hindari membandingkan hidup dengan orang lain secara berlebihan.

#### 5. Dukungan Spiritual

Bagi yang beragama, kedekatan dengan Tuhan juga dapat menjadi sumber ketenangan batin.

### BAB III - PENUTUP

#### A. Kesimpulan

Kesehatan mental remaja merupakan aspek penting dalam mendukung tumbuh kembang yang optimal. Dengan memahami dan mengenali emosi, serta didukung oleh lingkungan yang terbuka dan peduli, remaja dapat menghadapi tantangan hidup dengan lebih sehat dan positif.

#### B. Saran

- Remaja perlu diberikan ruang aman untuk mengekspresikan diri tanpa stigma.
- Sekolah dan keluarga harus menjadi garda depan dalam mendeteksi dan mendukung remaja yang mengalami masalah mental.
- Penyuluhan kesehatan mental perlu dilakukan secara berkala dan kreatif.

### DAFTAR PUSTAKA

1. World Health Organization. (2023). Mental Health and Adolescents.
2. Kementerian Kesehatan RI. (2022). Pedoman Kesehatan Jiwa Remaja.
3. Santrock, J. W. (2021). Adolescence. McGraw-Hill Education.
4. Gunarsa, Y. (2020). Psikologi Remaja. BPK Gunung Mulia.
5. Psikologi UI. (2022). Kajian Masalah Kesehatan Mental Remaja di Indonesia.