
Kementerian
Kependudukan
dan Pembangunan
Keluarga/BKKBN
unicef
Membantu
Remaja
Berkembang
CREATED BY :
FASILITATOR PROV. JAWA BARAT


Kenapa ya kita harus tahu dan paham tentang kesehatan mental ?

# Kontinum Kesehatan Mental yang dialami remaja

## Berkembang

Remaja memiliki pandangan positif terhadap diri mereka sendiri dan dapat merespons penyebab terjadinya masalah sehari-hari dengan tepat. Mereka memiliki kapasitas untuk membangun hubungan yang bermakna dan terlibat dalam kegiatan di sekolah, tempat kerja, dan aktivitas lainnya.

## Bertahan

Remaja dapat mengatasi rutinitas sehari-hari mereka, tetapi mungkin khawatir, cemas, atau tertekan oleh satu atau beberapa faktor kehidupan mereka.

## Berjuang

Remaja memiliki perasaan cemas atau suasana hati yang kurang baik, khawatir berlebihan atau mengalami kesulitan menghadapi sekolah, pekerjaan dan mungkin memiliki kualitas hubungan yang lebih rendah

## Tidak mampu mengatasi

Remaja merasa sangat cemas atau tertekan dan tidak dapat mengatasi tugas sehari-hari mereka. Mereka bahkan mungkin mempertimbangkan untuk mengakhiri hidupnya sendiri. Berdasarkan konsep yang dijelaskan oleh Kleintjes dkk., ‘Shifting Perspectives: Towards a Holistic Understanding of Child and Adolescent Mental Health’.



# Kesehatan Mental

Kesehatan mental adalah kondisi kesejahteraan mental yang memungkinkan orang mengatasi tekanan hidup, menyadari kemampuan mereka, belajar dan bekerja dengan baik, serta berkontribusi pada komunitas mereka.

# Mitos dan Fakta

Jika seseorang memiliki tantangan kesehatan mental, berarti orang tersebut memiliki kecerdasan yang rendah

Kamu hanya perlu menjaga kesehatan mental kamu jika kamu memiliki merasakan gangguan kesehatan mental

Tantangan kesehatan mental dapat memengaruhi siapa saja tanpa memandang kecerdasan, kelas sosial, atau tingkat pendapatan

Setiap orang memiliki masalah kesehatan mental dan dapat mengatasinya dengan melakukan langkah aktif untuk meningkatkan Kesehatan mental mereka. Demikian pula, setiap orang dapat mengambil langkah aktif untuk terlibat dalam kebiasaan sehat yang mengoptimalkan kesehatan fisik mereka

# Mitos dan Fakta

Kesehatan mental bukanlah masalah besar bagi remaja. Mereka hanya mengalami perubahan suasana hati yang disebabkan oleh fluktuasi hormonal dan bertingkah karena ingin diperhatikan.

Remaja memang sering mengalami mood swing (perubahan perasaan), tetapi bukan berarti kesehatan mental remaja bukanlah masalah yang serius. Separuh dari semua kondisi kesehatan mental dimulai pada usia 14 tahun.

# Mitos dan Fakta

Tidak ada yang dapat dilakukan untuk melindungi orang dari masalah kondisi kesehatan mental.

Banyak faktor yang dapat melindungi orang dari masalah kondisi kesehatan mental, termasuk mempelajari keterampilan sosial dan emosional, mencari bantuan dan dukungan sejak dini, mengembangkan hubungan keluarga yang saling mendukung, penuh kasih sayang, dan memiliki lingkungan sekolah yang positif dan pola tidur yang sehat.

# 3 Komponen Utama Kesehatan Mental

1. EMOSI
2. KOGNITIF
3. SOSIAL



1

# EMOSI

## Regulasi Emosi

Teknik untuk meningkatkan kemampuan seseorang dalam mengelola dan merespons emosi secara efektif

- Remaja mengalami emosi intens akibat perubahan fisik, sosial, dan kognitif.
- Regulasi emosi mencakup mengenali, memahami, dan mengekspresikan emosi dengan cara yang sehat.
- Remaja perlu belajar mengekspresikan emosi secara konstruktif untuk mencegah perilaku merugikan diri sendiri atau orang lain.

1

# EMOSI

## Manajemen stres

Teknik untuk mengontrol tingkat stres- terutama stres kronis yang mengganggu fungsi sosial sehari-hari

- Stres adalah bagian alami dari kehidupan, namun remaja sangat rentan terhadapnya.
- Sumber stres bisa berasal dari identitas, keluarga, pertemanan, dan sekolah.
- Remaja perlu mengenali stres dan menggunakan strategi coping yang sehat dan sesuai.

1

# EMOSI

## Pemusatan Perhatian (Mindfulness)

Aktivitas untuk meningkatkan kemampuan individu untuk “memusatkan perhatian/ konsentrasi dengan cara tertentu: dengan sengaja, melihat kondisi saat ini, dan tidak menghakimi”

- Mindfulness membantu individu hadir sepenuhnya dalam momen sekarang.
- Teknik ini berguna untuk mengelola stres dan mengatasi tantangan harian.
- Modul pembelajaran menyertakan latihan mindfulness sebagai bagian dari regulasi emosi dan manajemen stres.

2

# KOGNITIF

## Penyelesaian Masalah

Teknik untuk mengidentifikasi dan menindaklanjuti solusi untuk mengatasi tantangan/masalah yang sulit.



- Masalah sehari-hari memerlukan keterampilan berpikir kritis dan strategi khusus.
- Menguasai pemecahan masalah membantu mengurangi stres dan meningkatkan kepercayaan diri.
- Langkah-langkah manajemen masalah dapat diterapkan untuk menangani masalah pribadi yang kompleks.

2

# KOGNITIF

## Pengetahuan tentang Napza dan Alkohol

Teknik untuk  Pendidikan tentang penggunaan napza/alkohol, atau efek napza/alkohol terhadap pertumbuhan, gaya hidup (termasuk pendekatan meminimalisir bahaya) dan keyakinan/persepsi tentang napza/ alkohol



- Masa remaja adalah fase rentan terhadap eksperimen dengan napza.
- Diperlukan keterampilan berpikir kritis dan ketegasan untuk menolak tekanan teman sebaya dan membuat keputusan sehat.

2

# KOGNITIF



## Harga Diri

- Banyak remaja memiliki masalah harga diri karena masa tumbuh kembang dan sensitivitas terhadap kritik.
- Meningkatkan harga diri dilakukan dengan mengenali kekuatan diri, mengubah pikiran negatif, dan melatih self-talk positif.

1

# SOSIAL

## Kemampuan Interpesonal

Meningkatkan keterampilan untuk mengembangkan atau meningkatkan hubungan yang dekat, kuat, dan positif dengan orang lain.

- Stres adalah bagian alami dari kehidupan, namun remaja sangat rentan terhadapnya.
- Sumber stres bisa berasal dari identitas, keluarga, pertemanan, dan sekolah.
- Remaja perlu mengenali stres dan menggunakan strategi coping yang sehat dan sesuai.

1

# SOSIAL

## Ketegasan

Meningkatkan keterampilan untuk mengkomunikasikan kebutuhan dan keinginan kita sesuai dengan sudut pandang seseorang dengan jelas dan saling menghargai

- Ketegasan adalah kemampuan menyampaikan perasaan dan kebutuhan dengan sopan dan jelas.
- Keterampilan ini penting dalam pengambilan keputusan, termasuk dalam konteks penggunaan napza dan hubungan sosial.

# Jangan lupa isi absensi ya !

SCAN ME

https://bit.ly/KesmenJawaBarat2025









“Menjaga kesehatan mental sama pentingnya dengan menjaga kesehatan fisik, karena keduanya saling menguatkan dan menjadi pondasi bagi kebahagiaan, produktivitas, serta hubungan yang sehat. Kamu berhak merasa tenang, didengar, dan dicintai, termasuk oleh dirimu sendiri. Jangan hanya tersenyum untuk terlihat kuat, izinkan dirimu untuk sembuh dan pulih sepenuhnya.”

- Fasilitator Nasional

Kementerian Kependudukan dan Pembangunan Keluarga/BKKBN

unicef

# Sampai Jumpa!