

SEKOLAH SEHAT JIWA

MODEL UPAYA KESEHATAN JIWA REMAJA DI SEKOLAH

Dianingtyas Agustin, S.Kep.Ns

Remaja merupakan fase kehidupan yang penuh dinamika, di mana individu mengalami perubahan besar secara fisik, emosional, dan sosial. Pada masa transisi menuju kedewasaan ini, remaja dihadapkan pada berbagai tantangan seperti tekanan akademik, tuntutan sosial, serta pencarian jati diri, yang semuanya dapat mempengaruhi kesehatan jiwa.

I-NAMHS 2022 menunjukkan data bahwa 1 dari 3 remaja (10-17 th) Indonesia memiliki masalah kesehatan mental dalam 12 bulan terakhir, jumlah itu setara dengan 15,5 juta remaja. Satu dari dua puluh remaja (10-17 th) di Indonesia terdiagnosis gangguan mental sesuai dengan (DSM-5), angka ini setara dengan 2,45 juta remaja. Gangguan mental terbanyak adalah gangguan cemas sebesar 3,7%, gangguan depresi mayor (1,0%), gangguan perilaku (0,9%), gangguan stres pasca-trauma (PTSD) dan gangguan pemusatan perhatian dan hiperaktivitas (ADHD) masing-masing sebesar 0,5%. Remaja rentan mengalami masalah mental, namun hanya sedikit yang mencari pertolongan profesional. Hanya 2,6% remaja dengan masalah kesehatan mental menggunakan fasilitas kesehatan mental atau konseling untuk membantu mereka mengatasi masalah emosi dan perilaku mereka dalam 12 bulan terakhir. Sebanyak 38,2% pengasuh remaja memilih untuk mengakses layanan kesehatan mental dari sekolah untuk remaja mereka. Lebih dari dua perlima (43,8%) melaporkan bahwa mereka tidak mencari bantuan karena lebih memilih untuk menangani sendiri atau dengan dukungan dari keluarga dan teman-teman. Data-data ini sudah menunjukkan urgensi pencegahan dan penanganan masalah kesehatan jiwa remaja di Indonesia.

Pertanyaannya adalah bagaimana bisa menjangkau remaja-remaja di komunitas dalam upaya mencegah dan menangani masalah kesehatan jiwa mereka? Setting di komunitas tentu sangat luas sehingga perlu menyasar lokus tertentu dimana paling banyak remaja tersebut berada yaitu Sekolah. Sekolah merupakan bagian dari komunitas yang membentuk kesehatan jiwa

remaja selain 4 faktor lain yaitu individu, keluarga, lingkungan sekitar dan sosial (WHO, 2014).

Mengapa sekolah? 1) Sekolah merupakan lembaga untuk meningkatkan kualitas Sumber Daya Manusia, 2) Remaja menjalani kegiatannya di sekolah kurang lebih 7-8 jam per hari, 3) Anak usia sekolah memiliki proporsi paling tinggi dibanding kelompok usia lainnya, dan 4) anak remaja di sekolah lebih mudah dijangkau karena berada dalam satu setting. Sekolah inilah yang diharapkan menjadi tumpuan harapan di komunitas untuk mencegah dan mengatasi masalah kesehatan mental. Sekolah merupakan tempat yang dapat menjadi faktor pelindung bagi kesehatan jiwa remaja namun di sisi lain sekolah juga dapat menjadi faktor risiko terjadinya masalah kesehatan jiwa remaja. Untuk itu sekolah perlu didesign sebagai tempat penyelenggaraan upaya kesehatan jiwa remaja. Berbagai kajian menunjukkan bahwa upaya peningkatan kesehatan mental berbasis sekolah, terbukti efektif untuk meningkatkan kesehatan mental, well being dan prestasi akademik.

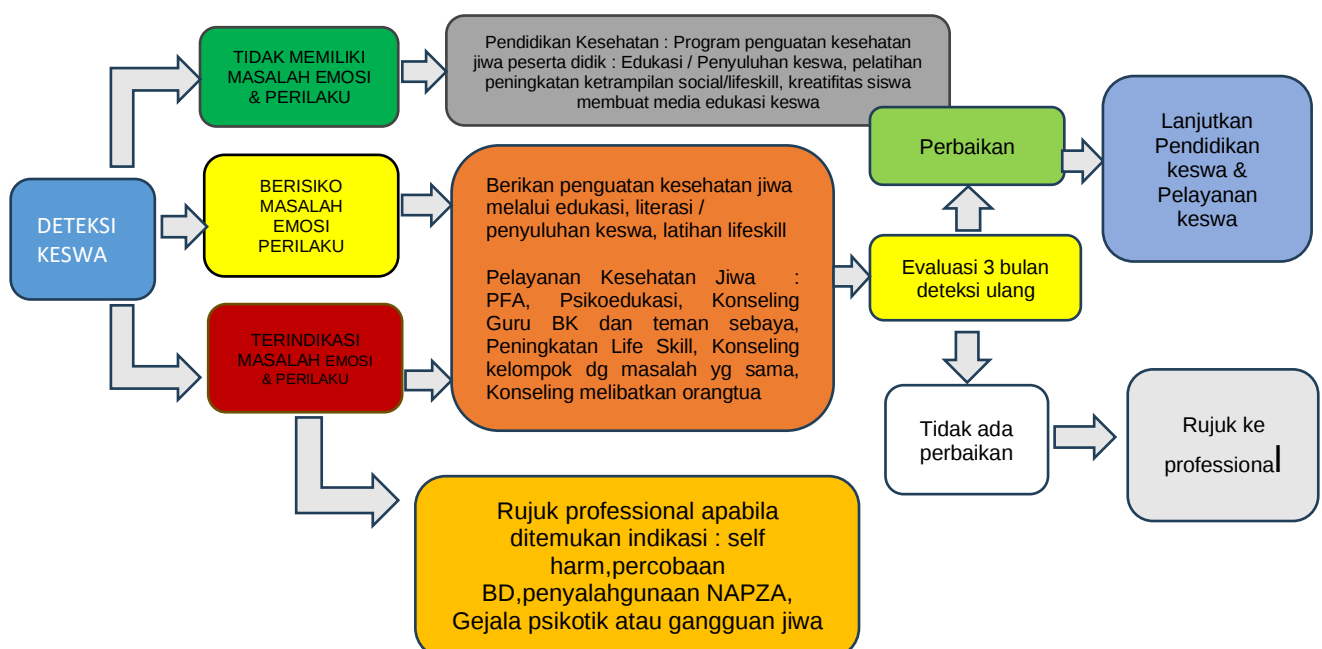
Upaya kesehatan jiwa terintegrasi UKS. Pengembangan kesehatan jiwa di sekolah sama dengan pelaksanaan pelayanan kesehatan lainnya yang telah dikembangkan di sekolah melalui trias UKS yaitu Pendidikan Kesehatan, Pelayanan Kesehatan dan Pembinaan Lingkungan Sehat. Bentuk Implementasi **Pendidikan Kesehatan Jiwa di sekolah** yaitu 1) Kegiatan Intrakurikuler yaitu Pembelajaran kesehatan jiwa terintegrasi dengan semua mata pelajaran dan kurikulum meliputi tema perkembangan fisik dan jiwa remaja, permasalahan kesehatan jiwa remaja, peningkatan ketrampilan hidup/ketrampilan sosial. Dapat pula diimplementasikan dalam Project Penguatan Profil Pelajar Pancasila (P5) melalui tema “Bangunlah Jiwa dan Raganya” 2) Kegiatan ekstrakurikuler yaitu Pembelajaran kesehatan jiwa di luar jam sekolah : OSIS, Kader jiwa sekolah/konselor sebaya, satgas kekerasan, pramuka dll. Implementasi lain adalah Pembuatan media edukasi kesehatan jiwa (sebagai contoh membuat media-media edukasi kesehatan jiwa misalnya podcast, talkshow, media digital, media sosial. 3) Kegiatan-kegiatan sosial yang mendukung kesehatan jiwa yang dapat menumbuhkan empati misalnya kunjungan-kunjungan ke panti asuhan, panti lansia dll. 4) Kegiatan yang berbentuk kompetisi misalnya lomba membuat media edukasi

kesehatan jiwa, lomba poster kesehatan jiwa, poster anti kekerasan, anti bullying, pemilihan duta kesehatan jiwa remaja, cerdas cermat tema sehat jiwa. Bentuk implementasi **Pelayanan Kesehatan Jiwa** yaitu 1) Promotif : Untuk meningkatkan kesehatan jiwa warga sekolah. Upaya ini bisa dalam bentuk sosialisasi, edukasi terkait kesehatan jiwa bagi siswa misalnya peningkatan ketrampilan sosial (meningkatkan harga diri, mengelola emosi, mengatasi stress, mengatasi tekanan teman sebaya dan resolusi konflik). Untuk guru dapat diberikan pelatihan lifeskill guru menghadapi siswa bermasalah. 2) Preventif : upaya untuk mencegah terjadinya masalah kesehatan jiwa warga sekolah. Upaya ini dilaksanakan dengan a) melakukan deteksi kesehatan jiwa siswa, guru beserta staf. b) Intervensi psikoedukasi individu/kelompok c) PFA d) Pojok curhat untuk siswa. 3) Kuratif berupa konseling oleh Guru BK terlatih kesehatan jiwa, konseling melibatkan orang tua, rujukan kepada profesional. 4) Rehabilitatif berupa membentuk peer support group di lingkungan sekolah, konseling lanjutan bagi siswa yang telah diintervensi, pembinaan pelatihan ketrampilan sosial bagi siswa yang telah diintervensi/paska dirujuk, kolaborasi dengan layanan kesehatan terdekat yaitu puskesmas atau bisa mitra lainnya. Bentuk implementasi **Pembinaan Lingkungan Sehat** dalam konteks Usaha Kesehatan Jiwa di Sekolah (Sekolah Sehat Jiwa) yaitu menciptakan lingkungan sekolah yang mendukung tumbuh kembang peserta didik secara optimal baik aspek fisik, mental, sosial maupun sipiritual. Dapat berupa penegakan peraturan dalam rangka menciptakan lingkungan yang kondusif antara lain tidak ada perilaku merokok, penyalahgunaan Napza, anti kekerasan dan anti pornografi. pelaksanaan ibadah, memotivasi keteladanan guru & siswa dalam berperilaku sehat, menciptakan suasana kekeluargaan sesama warga sekolah.

Penyelenggaraan Sekolah Sehat Jiwa terdiri 3 tahap yaitu persiapan, pelaksanaan dan pemantauan evaluasi. 1) Tahap persiapan mencakup analisis situasi dengan mengidentifikasi data dasar terkait masalah keswa remaja di sekolah sebagai landasan penyelenggaraan upaya peningkatan kesehatan jiwa di sekolah, menyusun kegiatan strategis upaya kesehatan jiwa di sekolah, peningkatan kapasitas berupa kegiatan orientasi, pembinaan, pelatihan sumber daya keswa sekolah guru dan siswa : skrining, PFA, Lifeskill , media edukasi keswa → terbentuknya Guru terlatih keswa dan

Kader sahabat jiwa terlatih. 2) Tahap Pelaksanaan meliputi Advokasi keswa di sekolah, penggalangan mitra potensial utk mendapatkan dukungan sosial, sumberdaya, terbentuknya jejaring kemitraan, implementasi UK Jiwa di Sekolah (Pendidikan - Pelayanan - Pembinaan lingkungan sehat dan Pencatatan & Pelaporan Kegiatan Keswa Sekolah. 3) Tahap Pemantauan dan Evaluasi. Tahap ini dilakukan berdasarkan pemenuhan indikator input, proses dan output. a) Indikator Input : SDM sekolah mendapatkan pelatihan minimal 1 guru untuk 150 siswa. Untuk sarana : tersedia instrument deteksi kesehatan jiwa, tersedianya buku pedoman atau modul terkait kesehatan jiwa atau media edukasi kesehatan jiwa. b) Indikator Proses : dilaksanakannya pelatihan ketrampilan sosial bagi guru dan implementasi ketrampilan sosial oleh guru terhadap siswa minimal dua kali setahun, dilaksanakannya deteksi dini padawarga sekolah minimal dua kali setahun, dilaksanakannya psikoedukasi kesehatan jiwa bagi warga sekolah dan orang tua murid minimal dua kali setahun, dilakukan monev oleh puskesmas dua kali setahun. c) Indikator Output : Cakupan minimal 75% siswa telah dilakukan deteksi kesehatan jiwa, minimal 75% guru dan staf telah dilakukan deteksi kesehatan jiwa, minimal 75% warga sekolah telah mendapatkan psioedukasi kesehatan jiwa, tersedia pencatatan dan pelaporan kegiatan pelayanan kesehatan jiwa di sekolah dan tersedianya pencatatan & pelaporan kegiatan rujukan pelayanan kesehatan jiwa.

Implementasi Usaha Kesehatan Jiwa Sekolah tergambar dalam diagram di bawah ini ;



Siapa yang melakukan pemantauan? Pelaksana pemantauan internal yaitu Kepala Sekolah, PJ UKS, Ketua Komite Sekolah, Ketua Yayasan. Pelaksana pemantau eksternal TP UKS, Puskesmas, Dinas kesehatan.

Dalam penyelenggaraan sebuah program tentu selalu ada tantangan. Penyelenggaraan sekolah sehat jiwa ini juga dimungkinkan menghadapi tantangan : 1) Pemahaman tentang permasalahan & penanganan masalah kesehatan jiwa remaja 2) Fokus sekolah pada Prestasi Akademik 3) Komitmen stakeholder dan jajaran terhadap upaya kesehatan jiwa di sekolah 4) Keterbatasan sumber daya 5) Kesiapan dukungan fasilitas dan anggaran 6) Keberlanjutan program.

Masalah kesehatan jiwa remaja telah menjadi masalah global yang perlu mendapatkan perhatian, dalam hal ini sekolah. Agar sekolah mampu menjalankan tugas pembelajaran sekaligus menyelenggarakan upaya kesehatan jiwa maka sekolah perlu dipersiapkan secara sistematis.

REFERENSI :

1. Pedoman Gerakan Sekolah Sehat Tahun 2024, Kementerian Pendidikan Kebudayaan Riset dan Teknologi Republik Indonesia.
2. Direktorat Jenderal Pendidikan Anak Usia Dini, Pendidikan Dasar, dan Pendidikan Menengah, 2023.
3. Direktorat Jenderal Pendidikan Anak Usia Dini, Pendidikan Dasar, dan Pendidikan Menengah, 2023. Buku Pedoman Kesehatan Jiwa Remaja Jenjang SMP. Kementerian Pendidikan Kebudayaan Riset & Teknologi
4. Direktorat Kesehatan Jiwa, 2022. Upaya Kesehatan Jiwa di Sekolah Terintegrasi dengan Kegiatan Sekolah Sehat. Kementerian Kesehatan RI.
5. Direktorat P2 Masalah Kesehatan Jiwa dan NAPZA Direktorat Jenderal Pencegahan dan Pengendalian Penyakit, 2017. Petunjuk Pelaksanaan Pelayanan Kesehatan Jiwa di Sekolah Terintegrasi Program UKS, Kementerian Kesehatan RI.
6. Karyani,U. 2016. Merancang Perubahan di Sekolah Untuk Menjadi Sekolah Yang Mempromosikan Kesehatan Mental. Jurnal Indigenous Vol 1.No 1.
7. <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/adolescent-mental-health>