



Aksesibilitas LAYANAN KESEHATAN

Pengembangan Metode Education berbasis Health Promotion

- ◆ Isyos Sari Sembiring, S.Tr.Keb., MKM. ◆ Dr. Siti Nurmawan Sinaga, SKM., M.Kes. ◆
- ◆ Basaria Manurung, S.Tr.Keb., M.Biomed. ◆ Lidya Natalia Br Sinuhaji, SKM., M.Kes. ◆
- ◆ Nopalina Suyanti Damanik SST, M.Psi ◆ Perkasa Ginting, S.Kom. ◆ Lusya Sadarni Gulo ◆

AKSESIBILITAS LAYANAN KESEHATAN

Pengembangan Metode Education berbasis Health Promotion

Buku **AKSESIBILITAS LAYANAN KESEHATAN: Pengembangan Metode Education Berbasis Health Promotion**, mengupas tuntas pentingnya peningkatan akses layanan kesehatan melalui pendekatan yang inovatif dan berbasis pendidikan. Dalam buku ini, pembaca diajak untuk memahami konsep aksesibilitas layanan kesehatan yang tidak hanya berbasis fisik, tetapi juga mencakup dimensi sosial, budaya, dan ekonomi yang memengaruhi kesetaraan dalam mendapatkan layanan kesehatan yang berkualitas.

Berlandaskan prinsip promosi kesehatan, buku ini memperkenalkan metode pendidikan sebagai strategi utama dalam meningkatkan pengetahuan dan kesadaran masyarakat terhadap pentingnya perilaku hidup sehat. Melalui pendekatan ini, individu dan komunitas didorong untuk menjadi agen perubahan yang aktif dalam menciptakan lingkungan yang mendukung kesehatan.

Buku ini juga memaparkan berbagai tantangan dan hambatan yang sering dihadapi dalam implementasi aksesibilitas layanan kesehatan, seperti kurangnya informasi, keterbatasan fasilitas, dan minimnya partisipasi masyarakat. Dilengkapi dengan contoh studi kasus dan praktik terbaik, buku ini menawarkan solusi praktis untuk mengatasi permasalahan tersebut.

Ditulis dengan gaya bahasa yang lugas dan sistematis, buku ini sangat relevan bagi mahasiswa, praktisi kesehatan, akademisi, dan pembuat kebijakan. Tidak hanya sebagai panduan teoritis, buku ini juga memberikan langkah-langkah aplikatif yang dapat diterapkan di lapangan untuk mendukung upaya peningkatan kualitas hidup masyarakat melalui layanan kesehatan yang lebih terjangkau dan inklusif. Melalui buku ini, pembaca diajak untuk berkontribusi dalam mewujudkan sistem kesehatan yang lebih adil dan berkelanjutan, dengan memanfaatkan kekuatan pendidikan dan promosi kesehatan sebagai pilar utama perubahan.



Penerbit : CV. AA. RIZKY
Alamat : Jl. Raya Ciruas Petir,
Puri Citra Blok B2 No. 34 Pipitan
Kec. Walantaka - Serang Banten
E-mail : aa.rizkypress@gmail.com
Website : www.aarizky.com

ISBN 978-623-405-409-5



9

786234

054095

AKSESIBILITAS LAYANAN KESEHATAN
Pengembangan Metode Education berbasis
Health Promotion

Undang-undang No.19 Tahun 2002 Tentang Hak Cipta
Pasal 72

1. Barang siapa dengan sengaja melanggar dan tanpa hak melakukan perbuatan sebagaimana dimaksud dalam pasal ayat (1) atau pasal 49 ayat (1) dan ayat (2) dipidana dengan pidana penjara masing-masing paling sedikit 1 (satu) bulan dan/atau denda paling sedikit Rp.1.000.000,00 (satu juta rupiah), atau pidana penjara paling lama 7 (tujuh) tahun dan/atau denda paling banyak Rp.5.000.000.000,00 (lima miliar rupiah).
2. Barang siapa dengan sengaja menyiarkan, memamerkan, mengedarkan, atau menjual kepada umum suatu ciptaan atau barang hasil pelanggaran hak cipta terkait sebagai dimaksud pada ayat (1) dipidana dengan pidana penjara paling lama 5 (lima) tahun dan/atau denda paling banyak Rp.500.000.000,00 (lima ratus juta rupiah)

AKSESIBILITAS LAYANAN KESEHATAN
Pengembangan Metode Education berbasis
Health Promotion

Isyos Sari Sembiring, S.Tr.Keb., MKM.
Dr. Siti Nurmawan Sinaga, SKM., M.Kes.
Basaria Manurung, S.Tr.Keb., M.Biomed.
Lidya Natalia Br Sinuhaji, SKM., M.Kes.
Nopalina Suyanti Damanik SST, M.Psi
Perkasa Ginting, S.Kom.
Lusia Sadarni Gulo



PENERBIT:
CV. AA. RIZKY
2025

AKSESIBILITAS LAYANAN KESEHATAN

Pengembangan Metode Education berbasis Health Promotion

© Penerbit CV. AA RIZKY

Penulis:

Isyos Sari Sembiring, S.Tr.Keb., MKM.
Dr. Siti Nurmawan Sinaga, SKM., M.Kes.
Basaria Manurung, S.Tr.Keb., M.Biomed.
Lidya Natalia Br Sinuhaji, SKM., M.Kes.
Nopalina Suyanti Damanik SST, M.Psi
Perkasa Ginting, S.Kom.
Lusia Sadarni Gulo

Desain Cover & Tata Letak:

Tim Kreasi CV. AA. Rizky

Cetakan Pertama, Januari 2025

Penerbit:

CV. AA. RIZKY

Jl. Raya Ciruas Petir, Puri Citra Blok B2 No. 34
Kecamatan Walantaka, Kota Serang - Banten, 42183
Hp. 0819-06050622, Website : www.aarizky.com
E-mail: aa.rizkypress@gmail.com

Anggota IKAPI

No. 035/BANTEN/2019

ISBN : 978-623-405-409-5

xii + 124 hlm, 23 cm x 15,5 cm

Copyright © 2025 pada Penulis dan Penerbit

Hak cipta dilindungi undang-undang

Dilarang memperbanyak buku ini dalam bentuk dan dengan cara
apapun tanpa izin tertulis dari penulis dan penerbit.

PRAKATA

Puji dan syukur kami panjatkan ke hadirat Tuhan Yang Maha Esa atas limpahan rahmat dan karunia-Nya sehingga buku berjudul: *AKSESIBILITAS LAYANAN KESEHATAN: Pengembangan Metode Education Berbasis Health Promotion* ini dapat diselesaikan. Buku ini hadir sebagai jawaban atas kebutuhan untuk meningkatkan pemahaman masyarakat mengenai pentingnya akses terhadap layanan kesehatan yang inklusif dan berkeadilan, dengan pendekatan yang mengedepankan promosi kesehatan berbasis pendidikan.

Peningkatan aksesibilitas layanan kesehatan menjadi tantangan besar di era modern, terutama di wilayah dengan keterbatasan infrastruktur dan kesenjangan sosial-ekonomi. Buku ini dirancang untuk memberikan wawasan mendalam mengenai konsep, strategi, dan implementasi metode pendidikan berbasis promosi kesehatan yang efektif, khususnya dalam mengatasi berbagai hambatan yang dihadapi masyarakat.

Kami berharap buku ini dapat menjadi referensi yang bermanfaat bagi para praktisi kesehatan, akademisi, mahasiswa, dan pihak-pihak yang berkecimpung dalam bidang kesehatan masyarakat. Dengan memahami dan mengadopsi metode yang dipaparkan dalam buku ini, diharapkan dapat tercipta upaya kolaboratif dalam mendorong tercapainya layanan kesehatan yang merata dan berkualitas.

Ucapan terima kasih kami sampaikan kepada berbagai pihak yang telah memberikan dukungan, baik secara langsung maupun tidak langsung, dalam proses penyusunan buku ini. Kritik dan saran yang membangun dari para pembaca sangat kami harapkan untuk perbaikan karya di masa depan.

Akhir kata, semoga buku ini memberikan manfaat besar bagi upaya peningkatan kesehatan masyarakat dan menjadi bagian dari solusi dalam mengatasi tantangan di dunia kesehatan.

Medan, Januari 2025

Penulis,

DAFTAR ISI

PRAKATA	v
DAFTAR ISI	vii
DAFTAR TABEL	x
DAFTAR GAMBAR	xi
BAB 1 PENDAHULUAN	1
A. Problematika Aksesibilitas Layanan Kesehatan	1
B. Ruang Lingkup Aksesibilitas Layanan Kesehatan	5
C. Pentingnya Aksesibilitas Layanan Kesehatan.	9
BAB 2 KONSEP AKSESIBILITAS LAYANAN KESEHATAN	15
A. Pengertian Aksesibilitas dalam Layanan Kesehatan	15
B. Faktor-Faktor yang Memengaruhi Aksesibilitas	17
C. Hambatan Aksesibilitas pada Kesehatan Mental Remaja	19
D. Solusi Peningkatan Aksesibilitas	22
BAB 3 <i>HEALTH PROMOTION</i> SEBAGAI PENDEKATAN INOVATIF	27
A. Pengertian dan Prinsip <i>Health Promotion</i>	27
B. Pilar-Pilar <i>Health Promotion</i>	29
C. Promosi Kesehatan untuk Kesehatan Mental..	32
D. Strategi <i>Health Promotion</i> untuk Remaja	35

	E. Peran <i>Health Promotion</i> dalam Meningkatkan Aksesibilitas.....	37
BAB 4	<i>SELF AWARENESS</i> SEBAGAI KOMPONEN KESEHATAN MENTAL	39
	A. Pengertian dan Pentingnya <i>Self Awareness</i>	39
	B. Faktor-faktor Pembentuk <i>Self Awareness</i>	41
	C. Peran <i>Self Awareness</i> dalam Kesehatan Mental Remaja.....	43
	D. Strategi Meningkatkan <i>Self Awareness</i>	48
	E. <i>Self Awareness</i> sebagai Bagian dari <i>Health Promotion</i>	49
BAB 5	<i>SELF EFFICACY</i> DALAM KESEHATAN MENTAL	51
	A. Konsep dan Teori <i>Self Efficacy</i>	51
	B. Hubungan <i>Self Efficacy</i> dengan Kesehatan Mental	53
	C. Peran <i>Self Efficacy</i> dalam Metode Education.	54
	D. Strategi Meningkatkan <i>Self Efficacy</i> Remaja..	59
	E. Dampak <i>Self Efficacy</i> pada Aksesibilitas Kesehatan.....	59
BAB 6	SINERGI <i>SELF AWARENESS</i> DAN <i>SELF EFFICACY</i>	65
	A. Pengertian Sinergi antara <i>Self Awareness</i> dan <i>Self Efficacy</i>	65
	B. Peran Sinergi dalam Peningkatan Kesehatan Mental	68
	C. Hubungan Sinergi dengan <i>Metode Education</i>	70
	D. Dampak Positif Sinergi pada Remaja	72
	E. Pendekatan untuk Memperkuat Sinergi	75

BAB 7	PENGEMBANGAN <i>METODE EDUCATION</i> BERBASIS <i>HEALTH PROMOTION</i>	79
	A. Definisi dan Tujuan <i>Metode Education</i>	79
	B. Integrasi <i>Health Promotion</i> ke dalam Metode Education	81
	C. Komponen Utama <i>Metode Education</i>	84
	D. Strategi Implementasi <i>Metode Education</i>	87
	E. Evaluasi dan Monitoring <i>Metode Education</i> ..	90
BAB 8	ARAH PENGEMBANGAN LAYANAN KESEHATAN YANG INKLUSIF.....	93
	A. Inovasi dalam Layanan Kesehatan.....	93
	B. Pemanfaatan Teknologi Informasi untuk Aksesibilitas	95
	C. Pendekatan Edukasi dalam Promosi Kesehatan	98
	D. Peningkatan Kesadaran akan Hak atas Kesehatan	100
BAB 9	IMPLEMENTASI AKSESIBILITAS LAYANAN KESEHATAN.....	103
	A. Pendekatan Berbasis Teknologi untuk Meningkatkan Akses	103
	B. Kolaborasi Multisektor dalam Penyediaan Layanan Kesehatan	105
	C. Peningkatan Kesadaran Masyarakat terhadap Hak atas Kesehatan.....	108
	DAFTAR PUSTAKA	111
	TENTANG PENULIS.....	117

DAFTAR TABEL

Tabel 2.1	Faktor-faktor yang Mempengaruhi Aksesibilitas Layanan Kesehatan.....	18
Tabel 3.1	Pilar-pilar <i>Health Promotion</i>	32
Tabel 4.1	Faktor Pembentuk <i>Self Awareness</i>	42
Tabel 4.2	Strategi Meningkatkan <i>Self Awareness</i>	49
Tabel 5.1	Hubungan <i>Self Efficacy</i> dengan Kesehatan Mental	54
Tabel 5.2	Strategi Meningkatkan <i>Self Efficacy</i> Remaja....	59
Tabel 6.1	<i>Self Awareness</i> dan <i>Self Efficacy</i> terhadap Kesehatan Mental.....	70
Tabel 6.2	Dampak Positif Sinergi antara <i>Self Awareness</i> Dan <i>Self Efficacy</i> pada Remaja	74
Tabel 7.1	Strategi Implementasi <i>Metode Education Berbasis Health Promotion</i>	87

DAFTAR GAMBAR

Gambar 7.1 Pendekatan <i>Health Belief Model</i>	84
Gambar 7.2 Pengembangan <i>Health Belief Model</i>	84

A. Problematika Aksesibilitas Layanan Kesehatan

Masalah aksesibilitas layanan kesehatan, terutama dalam konteks kesehatan mental remaja, telah menjadi isu yang semakin mendesak seiring dengan perubahan demografi dan meningkatnya prevalensi gangguan mental di kalangan remaja. Menurut data dari Survey Kesehatan Mental Nasional Indonesia (I-NAMHS) tahun 2022, sekitar 34,8% remaja Indonesia mengalami gangguan kesehatan mental, yang mencakup kondisi seperti kecemasan, depresi, dan gangguan perilaku (Rahman, 2024). Dengan jumlah remaja yang mencapai lebih dari 15 juta orang, permasalahan kesehatan mental ini menjadi salah satu tantangan terbesar dalam pelayanan kesehatan di Indonesia. Masalah ini semakin kompleks ketika melihat tingkat ketergantungan pada aksesibilitas layanan kesehatan mental yang seringkali tidak memadai, terutama di daerah-daerah yang kurang terjangkau oleh fasilitas medis dan tenaga profesional yang berkualitas.

Sebagian besar gangguan kesehatan mental pada remaja sering kali dipicu oleh faktor-faktor eksternal seperti tekanan akademik, perubahan sosial, serta pengaruh negatif dari media sosial. Gangguan seperti depresi dan kecemasan dapat mempengaruhi perkembangan emosional dan psikologis remaja, sehingga mereka kesulitan dalam menjalani kehidupan sosial dan akademik mereka (de Vries, 2024). Selain itu, stigma sosial yang melekat pada masalah kesehatan mental

sering kali menghalangi remaja untuk mencari bantuan, yang memperburuk masalah ini. Hal ini menunjukkan pentingnya aksesibilitas layanan kesehatan mental yang memadai agar remaja dapat menerima bantuan dan perawatan yang mereka butuhkan.

Di Indonesia, wilayah-wilayah pedesaan seperti Desa Bangun Rejo menghadapi tantangan tambahan dalam hal aksesibilitas layanan kesehatan mental. Desa ini, yang memiliki jumlah remaja yang cukup tinggi, juga menghadapi berbagai masalah sosial lainnya, seperti angka kriminalitas yang tinggi dan prevalensi narkoba yang tinggi. Gangguan kesehatan mental sering kali terkait erat dengan kondisi sosial yang tidak stabil, seperti kekerasan dalam rumah tangga, pernikahan dini, dan masalah keluarga lainnya. Hal ini menyebabkan kebutuhan akan layanan kesehatan mental yang dapat diakses dengan mudah dan cepat menjadi semakin mendesak di daerah-daerah ini. Dalam konteks ini, kerjasama antara institusi pendidikan seperti STIKes Mitra Husada Medan dengan desa setempat telah terbukti efektif dalam meningkatkan kesadaran dan aksesibilitas layanan kesehatan mental bagi masyarakat setempat.

Namun, meskipun sudah ada upaya untuk meningkatkan kesadaran akan pentingnya kesehatan mental, banyak remaja di desa-desa seperti Bangun Rejo yang masih merasa terisolasi dari layanan kesehatan mental yang mereka butuhkan. Rata-rata, fasilitas kesehatan di wilayah ini belum memiliki tenaga medis yang terlatih dalam menangani gangguan kesehatan mental remaja, dan akses ke layanan spesialis pun terbatas. Hal ini menjadi tantangan besar dalam

upaya menanggulangi masalah gangguan kesehatan mental yang semakin meningkat di kalangan remaja. Oleh karena itu, penting untuk terus mendorong pengembangan metode pendidikan berbasis promosi kesehatan untuk meningkatkan aksesibilitas layanan kesehatan mental, terutama di daerah-daerah yang kurang terjangkau oleh fasilitas medis.

Menurut WHO (2022), gangguan kesehatan mental di kalangan remaja telah menjadi salah satu masalah global yang membutuhkan perhatian serius. WHO mencatat bahwa hampir satu miliar orang di seluruh dunia mengalami beberapa bentuk gangguan kesehatan mental, dan lebih dari separuhnya adalah remaja. Ini menunjukkan pentingnya memprioritaskan kesehatan mental sebagai bagian dari upaya peningkatan kualitas hidup, terutama di kalangan remaja yang sedang berada pada masa transisi yang penuh tantangan. Gangguan mental yang tidak ditangani dengan baik dapat menyebabkan dampak jangka panjang yang merugikan bagi perkembangan psikologis dan sosial remaja tersebut. Oleh karena itu, penguatan sistem kesehatan mental yang inklusif dan terjangkau sangat dibutuhkan untuk menciptakan masa depan yang lebih sehat bagi generasi mendatang.

Aksesibilitas layanan kesehatan mental juga terkait erat dengan faktor ekonomi dan pendidikan. Banyak remaja yang berasal dari keluarga dengan kondisi ekonomi yang kurang mampu merasa kesulitan untuk mengakses layanan kesehatan mental, baik karena biaya yang tinggi maupun karena kurangnya pengetahuan tentang cara mengakses layanan tersebut. Hal ini menciptakan kesenjangan yang semakin lebar antara mereka yang mampu mengakses layanan dan mereka

yang tidak. Oleh karena itu, penting untuk menciptakan kebijakan kesehatan yang lebih inklusif, yang tidak hanya memperhatikan aspek kualitas layanan, tetapi juga kemudahan akses dan biaya yang terjangkau bagi semua kalangan.

Dengan kondisi ini, pengembangan metode promosi kesehatan berbasis edukasi menjadi salah satu solusi yang relevan. Pendekatan ini bertujuan untuk meningkatkan pemahaman masyarakat, terutama remaja, tentang pentingnya kesehatan mental dan bagaimana cara mengelola gangguan mental secara mandiri dan dengan bantuan profesional. Pendidikan mengenai kesehatan mental yang berbasis pada pendekatan yang lebih terbuka dan inklusif dapat membantu mengurangi stigma terhadap gangguan mental dan mendorong remaja untuk lebih proaktif dalam mencari bantuan ketika mengalami masalah kesehatan mental.

Pengembangan layanan berbasis teknologi juga perlu dipertimbangkan sebagai solusi untuk mengatasi masalah aksesibilitas. Layanan konseling online dan aplikasi kesehatan mental dapat menjadi alternatif yang praktis bagi remaja yang berada di daerah terpencil atau yang tidak dapat mengakses layanan secara langsung. Dengan memanfaatkan teknologi, kita dapat memperluas jangkauan layanan kesehatan mental dan memberikan dukungan yang lebih efektif bagi remaja yang membutuhkannya.

Dengan demikian, aksesibilitas layanan kesehatan mental bagi remaja adalah isu yang kompleks dan multifaset. Diperlukan kerjasama antara pemerintah, lembaga pendidikan, dan masyarakat untuk menciptakan sistem yang lebih inklusif dan terjangkau. Dengan pendekatan yang lebih holistik dan

terintegrasi, diharapkan permasalahan kesehatan mental di kalangan remaja dapat ditangani dengan lebih efektif.

B. Ruang Lingkup Aksesibilitas Layanan Kesehatan

Aksesibilitas layanan kesehatan mental sangat dipengaruhi oleh berbagai faktor, baik yang bersifat struktural, sosial, ekonomi, dan budaya. Dalam konteks Indonesia, ketidakmerataan distribusi fasilitas kesehatan mental antara daerah perkotaan dan pedesaan menjadi salah satu masalah utama. Wilayah-wilayah terpencil, terutama di daerah pedesaan seperti Desa Bangun Rejo, sering kali kesulitan untuk mengakses layanan kesehatan yang memadai. Di banyak daerah, layanan kesehatan mental terbatas pada kota-kota besar, sementara daerah-daerah pedesaan seringkali tidak memiliki fasilitas yang cukup untuk menangani masalah kesehatan mental yang berkembang di kalangan remaja (Mustikasari et al., 2024).

Salah satu aspek penting dalam meningkatkan aksesibilitas layanan kesehatan adalah ketersediaan tenaga profesional yang terlatih. Di Indonesia, khususnya di wilayah pedesaan, jumlah psikolog, psikiater, dan konselor terlatih masih sangat terbatas. Hal ini menyebabkan banyak remaja yang membutuhkan layanan kesehatan mental tidak dapat memperoleh bantuan yang mereka perlukan. Menurut penelitian oleh Puspitasari et al. (2023), meskipun terdapat beberapa layanan kesehatan yang tersedia di desa-desa, namun sering kali layanan ini terbatas pada pengobatan fisik, dengan sedikit perhatian terhadap aspek psikologis. Hal ini menunjukkan perlunya peningkatan pelatihan tenaga medis

dalam menangani gangguan kesehatan mental, khususnya untuk remaja.

Peran keluarga dan masyarakat dalam mendukung aksesibilitas layanan kesehatan mental juga sangat penting. Dalam banyak kasus, stigma terhadap gangguan kesehatan mental menghalangi remaja untuk mencari bantuan. Banyak keluarga yang tidak menyadari pentingnya kesehatan mental dan lebih memfokuskan perhatian mereka pada masalah fisik. Ini membuat remaja enggan untuk berbicara tentang masalah yang mereka alami, yang pada akhirnya memperburuk keadaan mereka. Sebuah studi oleh Fikri et al. (2023) menunjukkan bahwa kampanye peningkatan kesadaran tentang pentingnya kesehatan mental dan pengurangan stigma dapat meningkatkan akses remaja terhadap layanan kesehatan mental.

Masyarakat juga memainkan peran besar dalam menciptakan lingkungan yang mendukung kesehatan mental remaja. Di desa-desa seperti Bangun Rejo, dengan tingkat kriminalitas yang tinggi dan banyaknya remaja yang terlibat dalam penggunaan narkoba, sangat penting untuk menciptakan komunitas yang aman dan mendukung untuk perkembangan remaja. Program-program berbasis komunitas yang melibatkan masyarakat dalam upaya pencegahan gangguan kesehatan mental dapat membantu mengurangi angka kejadian gangguan mental pada remaja. Penelitian oleh Supriatna (2022) menunjukkan bahwa pendekatan berbasis komunitas yang melibatkan keluarga, sekolah, dan masyarakat dapat membantu meningkatkan kesadaran akan pentingnya menjaga kesehatan mental dan mendukung remaja untuk mendapatkan bantuan yang mereka perlukan.

Salah satu faktor yang juga berpengaruh terhadap aksesibilitas layanan kesehatan mental adalah faktor ekonomi. Layanan kesehatan mental di Indonesia, khususnya di daerah pedesaan, sering kali mahal dan tidak terjangkau bagi banyak keluarga. Di banyak tempat, biaya untuk berkonsultasi dengan seorang psikolog atau psikiater masih sangat tinggi, yang menyebabkan banyak remaja enggan mencari perawatan. Sementara itu, program asuransi kesehatan yang mencakup layanan kesehatan mental juga masih terbatas. Oleh karena itu, penting untuk adanya kebijakan yang dapat menjamin bahwa layanan kesehatan mental, khususnya bagi remaja, dapat diakses dengan harga yang terjangkau, terutama bagi mereka yang berasal dari keluarga dengan kondisi ekonomi yang kurang mampu.

Integrasi layanan kesehatan mental dalam sistem pelayanan kesehatan dasar menjadi hal yang sangat penting. Pendekatan yang holistik, yang tidak hanya fokus pada aspek fisik tetapi juga mental, dapat membantu meningkatkan kualitas hidup masyarakat, khususnya remaja. Sebagai contoh, pengembangan layanan kesehatan mental berbasis sekolah dapat menjadi solusi yang efektif untuk memberikan dukungan bagi remaja yang mengalami gangguan kesehatan mental. Melalui pendekatan ini, guru dan tenaga kesehatan di sekolah dapat dilatih untuk mendeteksi tanda-tanda awal gangguan mental pada siswa dan memberikan rujukan ke layanan yang lebih lanjut jika diperlukan.

Pentingnya promosi kesehatan mental di sekolah juga tidak bisa diabaikan. Program promosi kesehatan mental berbasis sekolah dapat meningkatkan pengetahuan remaja

tentang pentingnya menjaga kesehatan mental mereka dan cara-cara untuk mengatasi masalah psikologis yang mereka hadapi. Sebagai contoh, pendekatan berbasis pendidikan yang mengajarkan keterampilan sosial dan emosi kepada remaja dapat membantu mereka dalam mengelola stres dan kecemasan. Penelitian oleh Nugroho et al. (2023) menunjukkan bahwa program yang mengajarkan keterampilan sosial dan pengelolaan stres di sekolah dapat mengurangi prevalensi gangguan kecemasan dan depresi di kalangan remaja.

Tak kalah pentingnya adalah peran teknologi dalam meningkatkan aksesibilitas layanan kesehatan mental. Layanan kesehatan mental berbasis digital, seperti aplikasi kesehatan mental atau layanan konseling online, dapat menjadi solusi yang sangat efektif bagi remaja yang tinggal di daerah-daerah terpencil. Penggunaan teknologi dalam layanan kesehatan mental telah terbukti efektif dalam memberikan dukungan kepada individu yang tidak dapat mengakses layanan kesehatan secara langsung (Hidayah et al., 2023). Dengan memanfaatkan teknologi, kita dapat memperluas jangkauan layanan kesehatan mental dan memberikan dukungan yang lebih cepat dan efisien kepada remaja yang membutuhkan.

Namun, pengembangan layanan berbasis teknologi ini juga perlu diimbangi dengan upaya untuk mengurangi kesenjangan digital yang ada di Indonesia. Meskipun akses internet semakin meluas, masih ada banyak daerah, terutama di pedesaan, yang tidak memiliki akses yang memadai terhadap teknologi. Oleh karena itu, selain memperkenalkan layanan kesehatan mental berbasis digital, penting untuk memastikan

bahwa semua lapisan masyarakat, terutama remaja di daerah pedesaan, dapat mengakses teknologi ini.

Dengan demikian, ruang lingkup aksesibilitas layanan kesehatan mental mencakup berbagai faktor yang saling berkaitan. Diperlukan kolaborasi antara pemerintah, lembaga pendidikan, organisasi masyarakat, serta sektor swasta untuk memastikan bahwa layanan kesehatan mental dapat diakses oleh semua lapisan masyarakat, terutama remaja. Dengan adanya kebijakan yang mendukung, pelatihan tenaga medis, serta program berbasis komunitas yang melibatkan masyarakat, diharapkan aksesibilitas layanan kesehatan mental bagi remaja dapat meningkat secara signifikan.

C. Pentingnya Aksesibilitas Layanan Kesehatan Mental

Pentingnya aksesibilitas layanan kesehatan mental tidak hanya terletak pada ketersediaan fasilitas, tetapi juga pada bagaimana layanan tersebut dapat dijangkau dan diterima dengan baik oleh individu yang membutuhkannya. Aksesibilitas yang baik mencakup kemudahan dalam mendapatkan informasi, mengakses layanan, serta dukungan yang efektif dalam mengatasi masalah kesehatan mental. Menurut data dari Organisasi Kesehatan Dunia (WHO) pada tahun 2022, gangguan kesehatan mental menjadi salah satu penyebab utama ketidakmampuan fungsional di seluruh dunia. Di Indonesia, dengan jumlah penduduk yang besar dan tingkat gangguan kesehatan mental yang meningkat, masalah ini semakin mendesak untuk mendapatkan perhatian serius (WHO, 2022). Kesehatan mental yang terganggu dapat memengaruhi semua aspek kehidupan remaja, dari prestasi akademik hingga

hubungan sosial, sehingga akses terhadap layanan yang tepat sangat diperlukan.

Gangguan kesehatan mental, seperti depresi dan kecemasan, sering kali terjadi pada masa remaja dan dapat berlanjut hingga dewasa jika tidak ditangani dengan baik. Layanan kesehatan mental yang tepat tidak hanya membantu dalam mengatasi masalah kesehatan mental, tetapi juga dapat memperbaiki kualitas hidup individu, meningkatkan kesejahteraan emosional, dan mengurangi beban sosial ekonomi bagi masyarakat. Penelitian oleh Lestari et al. (2023) menunjukkan bahwa aksesibilitas layanan kesehatan mental yang baik dapat meningkatkan kesehatan mental individu, mengurangi angka perceraian, serta menurunkan angka kriminalitas, yang sangat relevan dengan situasi yang ada di Desa Bangun Rejo.

Di sisi lain, pentingnya aksesibilitas juga dilihat dari segi pencegahan. Banyak masalah kesehatan mental pada remaja dapat dicegah jika ada upaya pencegahan yang dilakukan sejak dini. Akses terhadap layanan yang dapat melakukan deteksi dini terhadap masalah kesehatan mental pada remaja dapat membantu mencegah masalah yang lebih besar di kemudian hari. Penelitian oleh Prasetyo dan Santosa (2023) mengungkapkan bahwa program pencegahan kesehatan mental yang berbasis pendidikan di sekolah-sekolah dapat menurunkan angka depresi dan kecemasan di kalangan remaja. Dalam konteks ini, Desa Bangun Rejo, yang memiliki jumlah remaja yang tinggi, sangat membutuhkan pendekatan preventif yang dapat diakses oleh masyarakat untuk memerangi gangguan mental pada remaja.

Meskipun aksesibilitas layanan kesehatan mental sangat penting, kenyataannya masih ada banyak hambatan yang menghalangi remaja untuk mendapatkan layanan yang mereka butuhkan. Salah satu hambatan utama adalah stigma sosial terhadap gangguan kesehatan mental. Banyak remaja yang tidak mencari bantuan karena merasa malu atau takut jika masalah mereka diketahui oleh orang lain. Penelitian oleh Utami et al. (2023) menyebutkan bahwa stigma terhadap kesehatan mental di Indonesia masih sangat kuat, terutama di kalangan masyarakat desa. Hal ini menyebabkan remaja seringkali menahan diri untuk mengungkapkan masalah mereka, yang pada gilirannya memperburuk kondisi kesehatan mental mereka.

Selain stigma, faktor ekonomi juga menjadi penghalang besar dalam aksesibilitas layanan kesehatan mental. Di banyak daerah, biaya untuk berkonsultasi dengan tenaga medis yang terlatih, seperti psikolog atau psikiater, sangat mahal. Padahal, biaya yang terjangkau dan sistem asuransi yang mendukung bisa menjadi solusi untuk meningkatkan aksesibilitas layanan ini. Pemerintah harus berperan aktif dalam menyediakan layanan kesehatan mental yang terjangkau dan dapat diakses oleh seluruh lapisan masyarakat, khususnya di daerah pedesaan. Sebuah studi oleh Sari et al. (2023) menyoroti pentingnya kebijakan yang lebih inklusif dan mendukung pelayanan kesehatan mental yang terjangkau di daerah-daerah terpencil.

Pengembangan layanan kesehatan mental berbasis komunitas di desa-desa juga menjadi salah satu solusi penting dalam meningkatkan aksesibilitas layanan. Program-program

berbasis komunitas yang melibatkan masyarakat secara langsung dapat membantu mengurangi hambatan stigma dan memberi dukungan lebih besar kepada remaja yang mengalami gangguan mental. Sebagai contoh, layanan kesehatan mental berbasis desa yang melibatkan kader kesehatan atau relawan yang telah dilatih untuk memberikan dukungan psikososial kepada remaja dapat meningkatkan tingkat keberhasilan intervensi kesehatan mental di desa tersebut. Penelitian oleh Marwiyah et al. (2023) menunjukkan bahwa pendekatan berbasis komunitas yang melibatkan kader kesehatan di desa dapat meningkatkan akses remaja terhadap layanan kesehatan mental dan memberikan dukungan yang lebih dekat dan lebih personal.

Peningkatan kualitas sumber daya manusia dalam bidang kesehatan mental juga sangat krusial. Layanan kesehatan mental yang baik membutuhkan tenaga medis yang terlatih dan mampu menangani berbagai gangguan psikologis, khususnya pada remaja yang memiliki karakteristik dan kebutuhan khusus. Pelatihan bagi tenaga medis, seperti psikolog dan konselor, yang bekerja di desa sangat penting untuk memastikan bahwa mereka dapat memberikan layanan yang berkualitas kepada remaja yang membutuhkan. Hal ini juga sejalan dengan tujuan meningkatkan aksesibilitas layanan kesehatan mental bagi remaja, terutama di daerah yang kurang terlayani.

Inovasi teknologi juga dapat berperan besar dalam meningkatkan aksesibilitas layanan kesehatan mental. Layanan kesehatan mental berbasis aplikasi atau telemedicine memungkinkan remaja yang berada di daerah terpencil atau

yang memiliki keterbatasan untuk mengakses layanan kesehatan secara langsung untuk mendapatkan bantuan. Layanan konseling atau terapi online dapat mengurangi hambatan fisik dan sosial dalam mengakses layanan, sehingga lebih banyak remaja yang dapat dilayani. Penelitian oleh Hidayah et al. (2023) mengungkapkan bahwa penggunaan teknologi untuk memberikan layanan kesehatan mental terbukti efektif dan dapat menjangkau lebih banyak individu, meskipun terdapat kesenjangan digital yang masih harus diatasi.

Namun, untuk mengoptimalkan aksesibilitas layanan kesehatan mental, peran pemerintah dan sektor swasta juga sangat penting. Pemerintah perlu memperkuat kebijakan kesehatan yang mendukung aksesibilitas layanan kesehatan mental di seluruh Indonesia, sementara sektor swasta dapat membantu dalam penyediaan fasilitas dan layanan kesehatan yang lebih berkualitas. Kolaborasi antara berbagai pihak ini akan menciptakan sistem layanan kesehatan mental yang lebih inklusif dan dapat diakses oleh semua kalangan, terutama remaja yang sangat rentan terhadap gangguan kesehatan mental.

Oleh karena itu, pentingnya aksesibilitas layanan kesehatan mental terletak pada bagaimana layanan tersebut dapat diakses dengan mudah dan efektif oleh remaja, terutama di daerah pedesaan seperti Desa Bangun Rejo. Dengan adanya berbagai pendekatan, baik itu melalui kebijakan pemerintah, pengurangan stigma, pengembangan layanan berbasis komunitas, pelatihan tenaga medis, serta pemanfaatan teknologi, diharapkan layanan kesehatan mental dapat diakses oleh seluruh lapisan masyarakat, sehingga remaja yang

mengalami gangguan kesehatan mental dapat mendapatkan dukungan yang mereka perlukan untuk tumbuh dan berkembang dengan sehat.

A. Pengertian Aksesibilitas dalam Layanan Kesehatan

Aksesibilitas dalam layanan kesehatan dapat dipahami sebagai kemampuan individu atau kelompok untuk memperoleh pelayanan kesehatan yang memadai dengan mudah, tepat waktu, dan dengan kualitas yang sesuai. Hal ini mencakup berbagai dimensi, termasuk geografis, ekonomi, sosial, serta psikologis. Aksesibilitas yang baik tidak hanya berkaitan dengan kedekatan fisik dengan fasilitas kesehatan, tetapi juga dengan kesediaan dan kemampuan masyarakat untuk mengakses layanan kesehatan yang dibutuhkan tanpa hambatan yang signifikan. Dalam konteks kesehatan mental, aksesibilitas berarti ketersediaan layanan untuk mengatasi gangguan mental yang dapat diakses oleh individu dengan latar belakang dan kondisi yang beragam (Pratama & Nugraha, 2023).

Sebuah definisi yang lebih luas mengenai aksesibilitas menyatakan bahwa akses tidak hanya merujuk pada ketersediaan fisik layanan, tetapi juga pada keterjangkauan biaya dan kelayakan layanan tersebut dalam memenuhi kebutuhan individu. Faktor-faktor seperti biaya, lokasi fasilitas, serta keahlian tenaga medis menjadi bagian dari aksesibilitas yang perlu diperhatikan. Menurut Mulyadi et al. (2023), aksesibilitas yang optimal harus memperhatikan dimensi waktu, tempat, dan kualitas layanan yang sesuai dengan

kebutuhan pasien. Hal ini berlaku juga untuk layanan kesehatan mental, yang seringkali dianggap sebagai layanan spesialisik dengan kebutuhan yang sangat tinggi.

Berkaitan dengan hal tersebut, dalam meningkatkan aksesibilitas layanan kesehatan mental, penting untuk menghilangkan hambatan-hambatan yang terkait dengan stigma sosial yang sering dihadapi oleh individu dengan gangguan mental. Stigma ini menghalangi banyak orang, terutama remaja, untuk mengakses bantuan karena perasaan malu atau takut dianggap lemah. Oleh karena itu, penting untuk menciptakan sistem kesehatan yang inklusif yang memperhatikan kebutuhan khusus setiap individu tanpa adanya diskriminasi. Penelitian oleh Setiawan dan Siregar (2023) mengungkapkan bahwa stigma terhadap kesehatan mental dapat mengurangi keinginan seseorang untuk mencari pertolongan, yang akhirnya memperburuk kondisi mereka.

Aksesibilitas layanan kesehatan mental juga sangat dipengaruhi oleh sistem informasi yang ada. Sebagaimana diungkapkan oleh Sari & Yuliana (2023), kemudahan akses informasi mengenai layanan kesehatan mental sangat berperan dalam meningkatkan tingkat pencarian pertolongan, khususnya di kalangan remaja. Dengan informasi yang jelas dan mudah diakses, remaja dapat lebih mudah mengetahui jenis layanan yang tersedia, serta memahami pentingnya untuk segera mendapatkan penanganan medis yang tepat. Dalam hal ini, aksesibilitas yang optimal harus mencakup juga penguatan penyuluhan dan informasi kesehatan kepada masyarakat, agar setiap individu tahu bagaimana dan kemana mereka dapat mencari bantuan.

B. Faktor-Faktor yang Memengaruhi Aksesibilitas

Aksesibilitas layanan kesehatan dipengaruhi oleh berbagai faktor yang saling terkait. Faktor pertama yang memengaruhi aksesibilitas adalah lokasi geografis. Jarak yang jauh antara tempat tinggal masyarakat dengan fasilitas layanan kesehatan menjadi hambatan utama bagi mereka yang tinggal di daerah terpencil. Hal ini tidak hanya berlaku untuk layanan kesehatan fisik, tetapi juga untuk layanan kesehatan mental. Di Indonesia, banyak daerah pedesaan yang kekurangan fasilitas kesehatan mental, sehingga remaja yang mengalami gangguan mental kesulitan mendapatkan bantuan yang mereka perlukan (Nasution & Hadi, 2023).

Faktor kedua yang mempengaruhi aksesibilitas adalah biaya layanan kesehatan. Meskipun banyak fasilitas kesehatan tersedia di Indonesia, biaya yang tinggi untuk konsultasi dengan psikolog atau psikiater menjadi kendala besar, terutama bagi keluarga dengan pendapatan rendah. Sebagai contoh, biaya untuk konsultasi dengan seorang psikolog di Indonesia dapat mencapai Rp200.000-Rp500.000 per sesi, yang sangat memberatkan banyak keluarga, terutama di daerah pedesaan. Hal ini mempersulit remaja untuk mengakses layanan yang mereka butuhkan, sehingga banyak yang memilih untuk menahan masalah kesehatan mental mereka tanpa mencari bantuan (Fitria & Hasanah, 2023).

Selain itu, ketersediaan tenaga medis yang terlatih juga menjadi faktor yang sangat mempengaruhi aksesibilitas layanan kesehatan mental. Di banyak daerah di Indonesia, terdapat kekurangan tenaga medis yang kompeten dalam menangani gangguan kesehatan mental, terutama di pedesaan.

Hal ini menyebabkan banyak remaja yang membutuhkan bantuan psikologis atau psikiatris harus menunggu lama atau bahkan tidak mendapatkan perhatian yang memadai. Penelitian oleh Setiawan et al. (2023) menunjukkan bahwa kurangnya pelatihan bagi tenaga medis di daerah terpencil berdampak langsung pada kualitas layanan yang diberikan.

Faktor sosial dan budaya juga tidak kalah penting dalam memengaruhi aksesibilitas. Di beberapa komunitas, masih ada pandangan negatif terhadap kesehatan mental, yang dianggap sebagai masalah yang memalukan atau tanda kelemahan. Hal ini menyebabkan banyak remaja atau keluarga merasa enggan untuk mencari pertolongan. Dalam hal ini, pendidikan masyarakat dan kampanye untuk mengurangi stigma terhadap gangguan mental sangat penting dilakukan. Penelitian oleh Hidayat et al. (2023) mengungkapkan bahwa dengan mengubah pandangan sosial tentang kesehatan mental, masyarakat akan lebih terbuka untuk mencari dan menerima layanan yang ada.

Tabel 2.1

Faktor-faktor yang Mempengaruhi Aksesibilitas Layanan Kesehatan

Faktor	Dampak terhadap Aksesibilitas Layanan Kesehatan
Lokasi Geografis	Jarak jauh dari fasilitas kesehatan menghambat akses
Biaya Layanan	Biaya tinggi menghalangi masyarakat dari berbagai lapisan
Ketersediaan Tenaga Medis	Kurangnya tenaga medis terlatih memperlambat penanganan
Faktor Sosial dan Budaya	Stigma sosial menghambat pencarian bantuan kesehatan mental

C. Hambatan Aksesibilitas pada Kesehatan Mental Remaja

Salah satu hambatan utama dalam mengakses layanan kesehatan mental adalah stigma sosial terhadap gangguan mental. Banyak masyarakat, termasuk remaja, merasa takut atau malu untuk mencari bantuan karena khawatir akan dipandang negatif. Hal ini mengarah pada pengabaian masalah kesehatan mental yang semakin memperburuk kondisi mereka. Penelitian oleh Rahmawati dan Azizah (2023) menunjukkan bahwa stigma ini sangat kuat di Indonesia, khususnya di daerah pedesaan, di mana pemahaman tentang kesehatan mental masih terbatas. Sebagai contoh, banyak remaja yang merasa malu untuk berkonsultasi dengan seorang psikolog atau psikiater karena takut dianggap lemah atau gila.

Kurangnya pengetahuan tentang kesehatan mental di kalangan masyarakat, terutama di kalangan remaja dan keluarga, menjadi hambatan yang signifikan dalam meningkatkan aksesibilitas layanan kesehatan mental. Banyak individu yang tidak memiliki pemahaman yang cukup mengenai gejala-gejala gangguan kesehatan mental, sehingga mereka tidak mampu mengidentifikasi masalah sejak dini. Akibatnya, banyak remaja yang mengalami gangguan psikologis tidak mendapatkan perawatan yang tepat waktu, yang dapat menyebabkan kondisi mereka memburuk seiring berjalannya waktu. Hal ini juga berdampak pada kualitas hidup mereka dan kemampuan untuk berfungsi secara optimal dalam kehidupan sehari-hari.

Penelitian oleh Ika et al. (2023) menyoroti bahwa rendahnya literasi kesehatan mental di Indonesia menjadi salah satu penyebab utama mengapa banyak gangguan psikologis

pada remaja tidak terdeteksi dan tidak mendapatkan perhatian yang memadai. Kurangnya pemahaman ini sering kali membuat remaja dan keluarga menganggap masalah kesehatan mental sebagai hal yang sepele atau bahkan tabu untuk dibicarakan. Gangguan seperti depresi, kecemasan, atau gangguan stres pasca-trauma sering kali dianggap sebagai masalah pribadi yang tidak perlu mendapat penanganan profesional. Ini mengarah pada penundaan atau penghindaran pencarian bantuan, yang akhirnya memperburuk keadaan mental remaja.

Masyarakat seringkali menganggap gangguan kesehatan mental hanya terjadi pada individu dengan gejala yang sangat parah. Banyak remaja yang mengalami kecemasan ringan atau stres tidak menyadari bahwa masalah tersebut bisa berkembang menjadi gangguan yang lebih serius jika tidak segera ditangani. Sebuah penelitian yang dilakukan oleh Putri dan Simanjuntak (2023) menunjukkan bahwa pemahaman yang terbatas tentang gangguan mental ringan seperti kecemasan dan stres membuat banyak remaja menoleransi kondisi tersebut tanpa mencari bantuan. Mereka tidak mengetahui bahwa perawatan dini sangat penting untuk mencegah masalah menjadi lebih rumit dan mempengaruhi kehidupan mereka secara negatif.

Kurangnya pengetahuan ini juga diperburuk oleh stereotip dan stigma sosial yang terkait dengan kesehatan mental. Banyak keluarga dan remaja yang merasa malu untuk mencari bantuan karena takut dianggap lemah atau tidak mampu mengatasi masalah mereka. Stigma yang beredar di masyarakat tentang kesehatan mental sebagai sesuatu yang memalukan atau menunjukkan kelemahan pribadi menghalangi

individu untuk berbicara tentang masalah yang mereka alami. Hal ini semakin memperburuk ketidakmampuan untuk mendapatkan dukungan yang dibutuhkan, karena mereka merasa terisolasi dan tidak memiliki tempat untuk berbagi perasaan mereka.

Untuk mengatasi masalah ini, sangat penting untuk meningkatkan literasi kesehatan mental di kalangan masyarakat. Program-program pendidikan dan kampanye untuk meningkatkan kesadaran tentang kesehatan mental harus diperkenalkan sejak dini, baik di sekolah-sekolah maupun melalui media sosial dan media massa. Pengenalan topik kesehatan mental di sekolah-sekolah dapat memberikan pengetahuan yang lebih baik kepada remaja tentang gejala dan tanda-tanda gangguan mental. Dengan pemahaman yang lebih baik, remaja dapat lebih mudah mengenali masalah mereka dan mencari pertolongan sebelum kondisinya memburuk. Selain itu, program pelatihan untuk orang tua dan guru tentang bagaimana mendeteksi masalah kesehatan mental pada remaja sangat penting, sehingga mereka dapat memberikan dukungan yang lebih baik kepada anak-anak dan siswa mereka.

Pemerintah juga dapat memainkan peran besar dalam meningkatkan literasi kesehatan mental melalui kebijakan publik yang mendukung pendidikan kesehatan mental dan memerangi stigma. Dengan melibatkan berbagai sektor, termasuk media, lembaga pendidikan, dan organisasi masyarakat, pengetahuan tentang kesehatan mental dapat disebarkan secara luas, mengurangi stigma yang ada, dan menciptakan lingkungan yang lebih mendukung bagi remaja yang membutuhkan bantuan.

Penting untuk diingat bahwa kesehatan mental adalah bagian integral dari kesehatan secara keseluruhan, dan perawatan yang tepat sangat penting untuk kesejahteraan remaja. Oleh karena itu, meningkatkan pengetahuan dan kesadaran tentang kesehatan mental adalah langkah pertama yang krusial dalam mengurangi hambatan aksesibilitas layanan kesehatan mental di kalangan remaja dan masyarakat secara umum.

D. Solusi Peningkatan Aksesibilitas

Untuk meningkatkan aksesibilitas layanan kesehatan mental di kalangan remaja, sejumlah solusi dapat diimplementasikan yang melibatkan berbagai sektor, mulai dari pemerintah, lembaga pendidikan, hingga masyarakat umum. Kesehatan mental merupakan bagian integral dari kesejahteraan remaja, namun stigma dan kurangnya pemahaman sering kali menghalangi mereka untuk mencari bantuan. Oleh karena itu, penting untuk mengidentifikasi solusi yang dapat mengatasi hambatan-hambatan tersebut.

1. Pengurangan Stigma

Langkah pertama yang harus diambil adalah mengurangi stigma terkait gangguan kesehatan mental. Stigma ini sering kali membuat remaja merasa malu atau takut untuk mencari bantuan, bahkan ketika mereka membutuhkan dukungan psikologis. Kampanye penyuluhan yang bertujuan untuk meningkatkan kesadaran masyarakat tentang pentingnya kesehatan mental dapat dilakukan melalui berbagai saluran, seperti media sosial, sekolah, dan lembaga pemerintah. Penggunaan bahasa yang inklusif dan

tidak menghakimi dalam kampanye ini sangat penting agar remaja merasa diterima dan didukung untuk berbicara tentang masalah yang mereka hadapi. Sebuah studi oleh Sari dan Yuliana (2023) menunjukkan bahwa stigma dapat menghalangi remaja dalam mencari bantuan untuk masalah kesehatan mental, dan dengan mengurangi stigma, tingkat pencarian pertolongan dapat meningkat secara signifikan.

Selain itu, pengaruh stigma terhadap kesehatan mental dapat dikurangi dengan menampilkan narasi-narasi positif tentang individu yang berhasil mengatasi gangguan mental. Pengalaman pribadi dari selebritas atau tokoh publik yang berbagi cerita tentang perjalanan mereka mengatasi gangguan mental dapat memberikan contoh yang kuat bagi remaja yang sedang berjuang. Hal ini dapat memberikan perasaan bahwa gangguan kesehatan mental bukanlah hal yang memalukan, tetapi sesuatu yang bisa diatasi dengan bantuan yang tepat.

2. Peningkatan Literasi Kesehatan Mental melalui Pendidikan

Solusi kedua yang penting adalah peningkatan literasi kesehatan mental melalui pendidikan, khususnya di sekolah-sekolah. Sebagai lembaga yang memiliki akses langsung kepada remaja, sekolah memiliki peran penting dalam meningkatkan pemahaman tentang kesehatan mental. Kurikulum yang mengintegrasikan topik-topik kesehatan mental dapat membantu remaja mengenali gejala gangguan mental pada diri mereka atau teman-temannya. Pengenalan tentang gangguan kesehatan mental seperti depresi, kecemasan, dan stres dapat membuat remaja lebih peka

terhadap kondisi mereka sendiri dan tahu kapan mereka perlu mencari bantuan.

Pendidikan kesehatan mental di sekolah juga bisa melibatkan pelatihan bagi guru dan staf sekolah untuk mendeteksi tanda-tanda gangguan mental pada siswa. Guru yang terlatih dapat menjadi orang pertama yang mengenali gejala-gejala masalah psikologis dan memberikan dukungan yang tepat, baik melalui konseling atau merujuk siswa ke layanan profesional. Dalam hal ini, model pendidikan yang berbasis pada promosi kesehatan mental dapat memperkuat peran sekolah dalam menciptakan lingkungan yang mendukung kesehatan mental. Menurut Setiawan et al. (2023), program-program pendidikan yang mengajarkan keterampilan sosial dan manajemen stres di sekolah dapat meningkatkan ketahanan mental remaja dan mengurangi risiko gangguan mental.

3. Memperluas Akses Layanan melalui Teknologi

Solusi ketiga yang efektif adalah memperluas akses layanan kesehatan mental melalui teknologi. Di era digital seperti sekarang ini, teknologi dapat menjadi alat yang sangat berguna untuk menyediakan layanan kesehatan mental, terutama di daerah yang sulit dijangkau oleh fasilitas kesehatan. Telemedicine atau layanan kesehatan jarak jauh memungkinkan remaja untuk berkonsultasi dengan psikolog atau psikiater tanpa harus datang langsung ke fasilitas kesehatan, yang sering kali bisa menjadi tantangan karena jarak atau biaya. Melalui aplikasi kesehatan mental, remaja dapat mengakses materi pendidikan, dukungan emosional, dan terkadang terapi

berbasis aplikasi, yang bisa membantu mereka mengelola stres atau kecemasan secara mandiri. Sebuah penelitian yang dilakukan oleh Setiawan dan Siregar (2023) menemukan bahwa penggunaan aplikasi kesehatan mental dapat membantu mengurangi kecemasan dan meningkatkan kesadaran akan pentingnya kesehatan mental di kalangan remaja.

Teknologi memungkinkan adanya sistem chat atau dukungan virtual yang memungkinkan remaja berbicara dengan konselor secara anonim. Hal ini bisa mengurangi rasa malu atau cemas yang sering kali muncul ketika seseorang harus berbicara langsung dengan seorang profesional. Dengan adanya teknologi ini, akses terhadap layanan kesehatan mental menjadi lebih mudah, fleksibel, dan dapat diakses kapan saja, terutama bagi remaja yang mungkin merasa tidak nyaman atau takut mencari bantuan secara tatap muka.

4. Kolaborasi antara Pihak Pemerintah dan Lembaga Pendidikan

Penting juga untuk adanya kolaborasi antara pemerintah, lembaga pendidikan, dan masyarakat untuk menciptakan solusi yang lebih holistik dan berkelanjutan. Pemerintah dapat berperan dalam menyediakan dana atau kebijakan yang mendukung pengembangan layanan kesehatan mental yang lebih mudah diakses oleh remaja, baik melalui program-program nasional atau bantuan untuk pengembangan teknologi kesehatan mental. Di sisi lain, lembaga pendidikan harus bekerja sama dengan para profesional kesehatan untuk menyediakan layanan konseling

di sekolah-sekolah dan memastikan bahwa remaja yang membutuhkan perawatan lanjutan dapat segera mendapatkan akses ke psikolog atau psikiater.

5. Peningkatan Kualitas Layanan Kesehatan Mental

Untuk meningkatkan aksesibilitas, kualitas layanan kesehatan mental juga harus menjadi fokus utama. Layanan yang diberikan harus mencakup berbagai pendekatan, mulai dari terapi individu, grup, hingga terapi berbasis keluarga, yang disesuaikan dengan kebutuhan remaja. Kualitas layanan juga dapat ditingkatkan melalui pelatihan berkelanjutan bagi tenaga kesehatan mental, agar mereka lebih mampu menangani masalah kesehatan mental yang spesifik dialami oleh remaja, seperti gangguan kecemasan, depresi, atau masalah identitas.

Dengan demikian, peningkatan aksesibilitas layanan kesehatan mental bagi remaja memerlukan upaya yang terkoordinasi dari berbagai pihak. Pengurangan stigma, peningkatan literasi kesehatan mental, pemanfaatan teknologi, dan kolaborasi antara pemerintah, lembaga pendidikan, dan masyarakat akan menciptakan lingkungan yang mendukung kesehatan mental remaja. Ketika aksesibilitas layanan kesehatan mental diperbaiki, diharapkan dapat mengurangi gangguan mental di kalangan remaja dan meningkatkan kualitas hidup mereka. Dalam hal ini, remaja tidak hanya akan memiliki akses yang lebih baik untuk mendapatkan dukungan yang mereka butuhkan, tetapi juga memiliki pemahaman yang lebih besar tentang pentingnya menjaga kesehatan mental mereka sendiri.

A. Pengertian dan Prinsip *Health Promotion*

Health promotion (promosi kesehatan) adalah suatu proses yang memungkinkan individu dan komunitas untuk meningkatkan kendali atas kesehatan mereka dan meningkatkan kualitas hidup. Menurut WHO (2022), promosi kesehatan tidak hanya terbatas pada kegiatan yang berfokus pada penyuluhan atau pendidikan kesehatan, tetapi juga mencakup pendekatan holistik yang melibatkan perubahan sosial, lingkungan, dan kebijakan yang mendukung kesehatan. *Health promotion* bertujuan untuk memperkuat faktor-faktor yang mendukung kesehatan dan mengurangi risiko penyakit atau gangguan kesehatan.

Prinsip dasar dalam *health promotion* adalah pemberdayaan individu dan komunitas untuk membuat pilihan yang sehat. Pemberdayaan ini mencakup memberikan pengetahuan, keterampilan, dan sumber daya yang diperlukan agar individu dapat mengelola dan meningkatkan kesehatannya. Prinsip lainnya adalah keberpihakan pada komunitas, artinya promosi kesehatan harus disesuaikan dengan konteks budaya, sosial, dan lingkungan setempat agar efektif dan relevan. Prinsip partisipasi juga sangat penting, karena keberhasilan promosi kesehatan bergantung pada keterlibatan aktif masyarakat dalam setiap tahap perencanaan dan pelaksanaan program kesehatan.

Health promotion juga berfokus pada pengurangan ketidaksetaraan dalam kesehatan, yaitu mengatasi faktor-faktor sosial yang dapat mempengaruhi kesehatan, seperti akses terhadap layanan kesehatan, pendidikan, dan pekerjaan. Hal ini sejalan dengan teori determinan sosial kesehatan yang menekankan bahwa kesehatan dipengaruhi oleh lebih dari sekadar faktor biologis, tetapi juga oleh kondisi sosial dan ekonomi yang ada di lingkungan sekitar individu (WHO, 2022).

Promosi kesehatan mencakup upaya untuk meningkatkan kesadaran tentang pentingnya kesehatan mental dan mengurangi stigma yang sering kali menghalangi individu untuk mencari bantuan. *Health promotion* dalam bidang kesehatan mental bertujuan untuk menciptakan lingkungan yang mendukung kesejahteraan mental dan mengurangi beban psikologis yang dialami oleh individu, khususnya remaja. Pendidikan kesehatan mental dapat membantu individu untuk memahami gejala gangguan mental dan memberikan dukungan untuk mendapatkan perawatan yang tepat.

Menurut studi yang dilakukan oleh Smith et al. (2022), program promosi kesehatan yang efektif dapat meningkatkan pemahaman masyarakat tentang pentingnya menjaga kesehatan mental dan fisik secara bersamaan. Hal ini menunjukkan bahwa pendekatan promosi kesehatan yang terpadu akan lebih efektif dalam meningkatkan kualitas hidup masyarakat.

Melalui pendekatan berbasis komunitas, health promotion juga dapat mengidentifikasi kebutuhan kesehatan masyarakat, baik fisik maupun mental, dan menyediakan layanan yang sesuai. Pendekatan ini sangat penting, terutama di

daerah yang memiliki akses terbatas terhadap layanan kesehatan formal.

B. Pilar-Pilar *Health Promotion*

Health promotion melibatkan berbagai pilar yang mendasari setiap kegiatan yang dilaksanakan untuk meningkatkan kesehatan masyarakat secara keseluruhan. Pilar-pilar ini bertujuan untuk memberikan struktur yang kuat bagi kebijakan kesehatan, pendidikan, serta implementasi program yang berkelanjutan. Adapun lima pilar utama dalam *health promotion* yang telah diidentifikasi oleh *World Health Organization* (WHO) dalam deklarasi Ottawa 1986 adalah:

1. Membangun kebijakan publik yang mendukung kesehatan
Kebijakan yang mendukung kesehatan adalah kebijakan yang dapat mengurangi risiko penyakit dan meningkatkan kualitas hidup melalui pembuatan peraturan atau kebijakan yang menguntungkan. Misalnya, kebijakan pemerintah untuk memperbaiki akses layanan kesehatan mental di sekolah-sekolah atau pembatasan iklan makanan cepat saji yang berisiko pada kesehatan anak-anak. Kebijakan ini bertujuan untuk mengurangi ketidaksetaraan dan meningkatkan akses terhadap fasilitas kesehatan yang dibutuhkan masyarakat, terutama bagi remaja yang berisiko mengalami gangguan kesehatan mental.
2. Menciptakan lingkungan yang mendukung kesehatan
Lingkungan yang mendukung kesehatan adalah lingkungan yang mempromosikan kebiasaan hidup sehat dan kesejahteraan. Ini bisa berupa penciptaan ruang terbuka hijau, akses yang lebih baik ke tempat rekreasi, dan

peningkatan kualitas udara dan sanitasi. Dalam konteks kesehatan mental, lingkungan yang bebas dari stigma dan diskriminasi sangat mendukung remaja untuk berbicara tentang perasaan dan mendapatkan dukungan yang dibutuhkan.

3. Memperkuat aksi komunitas

Masyarakat yang aktif dalam mendukung kesehatan akan lebih dapat mengidentifikasi masalah kesehatan yang ada dan memberikan solusi. Pendekatan berbasis komunitas membantu menciptakan jaringan dukungan sosial yang sangat penting dalam upaya promosi kesehatan mental remaja. Masyarakat yang terlibat dalam kegiatan promosi kesehatan juga berperan dalam mengurangi stigma terkait gangguan kesehatan mental, menciptakan lingkungan yang lebih inklusif.

4. Pengembangan keterampilan pribadi

Pengembangan keterampilan pribadi adalah pilar penting dalam health promotion yang berfokus pada peningkatan kemampuan individu untuk mengelola kesehatannya sendiri. Dalam hal ini, pendidikan kesehatan mental untuk remaja adalah langkah awal untuk mengajarkan mereka bagaimana mengenali gejala gangguan mental, mengelola stres, dan menghadapi masalah hidup yang dapat mempengaruhi kesehatan mental mereka. Keterampilan ini juga mencakup meningkatkan kemampuan remaja dalam mengatasi masalah melalui keterampilan coping yang positif.

5. Meningkatkan pelayanan kesehatan yang lebih baik

Akses yang lebih baik terhadap layanan kesehatan mental adalah pilar terakhir dalam health promotion. Ini mencakup

peningkatan kualitas dan kuantitas fasilitas kesehatan mental yang tersedia untuk masyarakat, serta pendidikan bagi tenaga medis dan pengelola layanan kesehatan tentang cara menangani masalah kesehatan mental secara tepat. Pelayanan kesehatan yang baik juga mencakup perhatian terhadap kebutuhan remaja, yang sering kali memiliki tantangan tersendiri dalam memperoleh layanan yang sesuai.

Pilar-pilar tersebut saling berhubungan dan saling mendukung, serta menciptakan pendekatan yang holistik dalam mempromosikan kesehatan masyarakat. Sebagai contoh, program promosi kesehatan yang berfokus pada remaja tidak hanya mengedukasi mereka tentang pentingnya menjaga kesehatan mental, tetapi juga mendorong kebijakan publik yang mendukung penyediaan layanan kesehatan mental yang terjangkau dan mudah diakses oleh seluruh kalangan.

Program kesehatan mental berbasis masyarakat yang kuat, yang juga mengutamakan pemberdayaan individu dan komunitas, dapat menciptakan perubahan yang berkelanjutan dalam pengelolaan kesehatan mental di kalangan remaja. Meningkatkan kesadaran akan pentingnya kesehatan mental serta mengurangi stigma sosial yang melekat pada gangguan mental adalah langkah yang perlu diambil agar remaja merasa lebih nyaman untuk mencari bantuan jika diperlukan. Sebuah penelitian oleh Henderson et al. (2022) menunjukkan bahwa ketika masyarakat mendukung program promosi kesehatan yang mengedepankan nilai-nilai inklusivitas dan pengurangan stigma, lebih banyak remaja yang bersedia mencari bantuan untuk masalah kesehatan mental mereka.

Penelitian yang dilakukan oleh Kurniawan et al. (2021) menegaskan bahwa penguatan sistem pelayanan kesehatan mental yang lebih baik, terutama di sekolah-sekolah, dapat membantu remaja untuk lebih mudah mengakses layanan tersebut tanpa rasa takut akan stigma. Oleh karena itu, pilar-pilar health promotion ini harus diimplementasikan secara terpadu untuk memberikan dampak yang maksimal bagi kesehatan mental remaja.

Tabel 3.1 Pilar-pilar *Health Promotion*

Pilar <i>Health Promotion</i>	Deskripsi
Kebijakan publik yang mendukung	Kebijakan yang mendukung pengurangan faktor risiko dan meningkatkan kualitas hidup melalui regulasi yang tepat.
Lingkungan yang mendukung	Penciptaan lingkungan yang mendukung hidup sehat dan bebas dari stigma kesehatan mental.
Aksi komunitas	Meningkatkan keterlibatan komunitas dalam mendukung kesehatan mental, baik di tingkat lokal maupun nasional.
Keterampilan pribadi	Pendidikan dan pelatihan untuk meningkatkan keterampilan individu dalam mengelola kesehatan mental dan fisik mereka.
Pelayanan kesehatan yang lebih baik	Meningkatkan akses dan kualitas pelayanan kesehatan mental yang terjangkau dan relevan untuk remaja.

C. Promosi Kesehatan untuk Kesehatan Mental

Promosi kesehatan untuk kesehatan mental merupakan pendekatan yang bertujuan untuk meningkatkan kesejahteraan mental individu dan kelompok dalam masyarakat, dengan cara

yang lebih proaktif, preventif, dan berbasis pada pencegahan. Salah satu strategi utama dalam promosi kesehatan mental adalah melalui pendidikan dan penyuluhan yang bertujuan untuk mengurangi stigma yang seringkali dihadapi oleh individu yang mengalami gangguan kesehatan mental. Ini sangat penting terutama di kalangan remaja, yang seringkali menghadapi berbagai tantangan dalam mengelola emosi dan stres yang dapat berdampak negatif pada kesehatan mental mereka.

Menurut sebuah laporan oleh WHO (2022), promosi kesehatan mental yang efektif mencakup peningkatan pengetahuan masyarakat tentang pentingnya menjaga kesejahteraan mental, serta pemahaman yang lebih baik tentang tanda-tanda gangguan mental. Program-program kesehatan mental yang berhasil seringkali mengedepankan pentingnya dukungan sosial, pengelolaan stres, serta pengembangan keterampilan koping positif yang dapat membantu individu menghadapi tantangan hidup. Hal ini tidak hanya berlaku untuk orang dewasa, tetapi juga sangat relevan bagi remaja yang tengah berada pada masa perkembangan yang krusial.

Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Martin et al. (2021), promosi kesehatan mental yang dilakukan di sekolah-sekolah dapat memberikan dampak yang signifikan dalam mengurangi angka gangguan kesehatan mental di kalangan remaja. Sekolah sebagai tempat berkumpulnya remaja dapat menjadi tempat yang strategis untuk mengedukasi siswa mengenai pentingnya menjaga kesehatan mental dan mengenali gejala gangguan psikologis sejak dini. Sebuah studi oleh Wulff et al. (2020) juga mengungkapkan bahwa

pendidikan tentang kesehatan mental yang diberikan di sekolah-sekolah dapat memperkuat kemampuan remaja untuk mengenali gejala gangguan mental mereka, sehingga mereka lebih cenderung untuk mencari bantuan ketika diperlukan.

Strategi promosi kesehatan mental di kalangan remaja dapat diterapkan melalui berbagai cara, termasuk melalui program peer support, pelatihan keterampilan hidup, dan kampanye berbasis media sosial yang menekankan pentingnya kesehatan mental. Dalam konteks ini, media sosial menjadi platform yang efektif untuk menjangkau remaja, karena mereka sering menghabiskan waktu untuk berinteraksi secara digital. Dengan memanfaatkan media sosial untuk kampanye kesehatan mental, dapat dicapai target yang lebih luas, serta membantu mengurangi stigma yang ada di kalangan remaja mengenai kesehatan mental.

Pentingnya dukungan keluarga juga menjadi salah satu aspek yang harus diperhatikan dalam promosi kesehatan mental. Keluarga memainkan peran sentral dalam menciptakan lingkungan yang mendukung bagi kesehatan mental remaja. Sebuah penelitian oleh Kim et al. (2021) menunjukkan bahwa remaja yang memiliki dukungan keluarga yang kuat lebih cenderung untuk memiliki kesehatan mental yang baik, dibandingkan dengan mereka yang mengalami kesulitan dalam hubungan dengan anggota keluarga. Oleh karena itu, program promosi kesehatan mental harus melibatkan keluarga, bukan hanya individu remaja, untuk menciptakan lingkungan yang lebih kondusif bagi kesehatan mental mereka.

Melalui pendekatan komprehensif yang mencakup edukasi, dukungan sosial, serta akses terhadap layanan

kesehatan mental yang mudah, promosi kesehatan mental dapat membantu menciptakan remaja yang lebih resilien, yang mampu menghadapi stres dan tantangan hidup lainnya dengan cara yang lebih sehat. Upaya ini akan berdampak positif pada pengurangan angka gangguan kesehatan mental di kalangan remaja, serta memberikan dampak yang lebih luas dalam meningkatkan kualitas hidup mereka.

D. Strategi *Health Promotion* untuk Remaja

Strategi promosi kesehatan yang efektif untuk remaja harus dirancang dengan mempertimbangkan karakteristik perkembangan mereka. Remaja adalah kelompok yang sedang mengalami perubahan fisik, emosional, dan sosial yang pesat, sehingga mereka memerlukan pendekatan yang sensitif terhadap tahap perkembangan mereka. Salah satu strategi yang dapat diterapkan adalah melalui penyuluhan yang bertujuan untuk meningkatkan kesadaran tentang pentingnya menjaga kesehatan mental dan fisik. Promosi kesehatan yang melibatkan remaja sebaiknya menekankan pendekatan yang inklusif dan berorientasi pada pencapaian keterampilan hidup, yang memungkinkan mereka untuk mengenali dan mengelola stres dengan cara yang sehat.

Beberapa pendekatan yang bisa dilakukan untuk mempromosikan kesehatan mental di kalangan remaja antara lain adalah program *peer-to-peer* (teman sebaya), pelatihan keterampilan mengelola stres, serta penggunaan media sosial sebagai alat edukasi. Program berbasis teman sebaya memiliki dampak yang positif dalam memfasilitasi pembicaraan terbuka tentang isu kesehatan mental di kalangan remaja. Hal ini

didukung oleh penelitian yang dilakukan oleh Hussain et al. (2021), yang menunjukkan bahwa remaja cenderung lebih terbuka untuk berbicara tentang masalah kesehatan mental mereka dengan teman sebaya daripada dengan orang dewasa. Oleh karena itu, melibatkan remaja dalam kegiatan promosi kesehatan melalui media yang mereka gunakan sehari-hari dapat meningkatkan efektivitas pesan yang disampaikan.

Penguatan keterampilan mengelola stres melalui pelatihan yang terstruktur juga merupakan strategi yang efektif dalam promosi kesehatan mental untuk remaja. Menurut sebuah studi yang dilakukan oleh Fennell et al. (2020), pelatihan keterampilan hidup, seperti teknik relaksasi dan pemecahan masalah, dapat membantu remaja mengurangi kecemasan dan depresi. Program seperti ini bisa diimplementasikan di sekolah-sekolah atau komunitas, serta dapat membantu remaja dalam menghadapi tekanan hidup, baik yang berasal dari sekolah, keluarga, maupun lingkungan sosial mereka.

Pentingnya penggunaan media sosial dalam promosi kesehatan mental juga tidak bisa diabaikan. Di era digital saat ini, remaja menghabiskan banyak waktu mereka di platform media sosial. Dengan memanfaatkan media sosial untuk menyebarkan informasi tentang kesehatan mental, kita bisa menjangkau audiens yang lebih luas dan lebih mudah. Kampanye berbasis media sosial yang efektif bisa mengurangi stigma tentang gangguan kesehatan mental dan memberikan informasi yang bermanfaat bagi remaja. Menurut penelitian yang dilakukan oleh Supriatna (2022), penggunaan media sosial untuk menyebarkan pesan kesehatan mental terbukti

dapat mengubah sikap dan perilaku remaja terhadap masalah kesehatan mental.

Dengan demikian, strategi promosi kesehatan untuk remaja harus berfokus pada penciptaan lingkungan yang mendukung bagi remaja untuk berbicara terbuka tentang kesehatan mental mereka, serta memberikan mereka alat dan keterampilan untuk mengelola kesehatan mental secara proaktif. Selain itu, pendekatan berbasis teknologi yang memanfaatkan media sosial, aplikasi kesehatan mental, dan telemedicine dapat memperluas akses layanan kesehatan mental bagi remaja, khususnya di daerah-daerah yang sulit dijangkau oleh layanan kesehatan tradisional.

E. Peran *Health Promotion* dalam Meningkatkan Aksesibilitas

Health promotion memiliki peran yang sangat penting dalam meningkatkan aksesibilitas layanan kesehatan, terutama di kalangan remaja yang sering kali menghadapi hambatan dalam mencari bantuan untuk masalah kesehatan mental. Melalui pendekatan *health promotion*, tidak hanya fokus pada pengobatan dan pencegahan gangguan mental, tetapi juga pada pemberdayaan individu untuk mengatasi masalah kesehatan dengan cara yang lebih efektif. Ini mencakup pendidikan kesehatan, perubahan kebiasaan, serta penciptaan lingkungan yang mendukung kesehatan mental dan fisik yang baik.

Salah satu peran utama *health promotion* dalam meningkatkan aksesibilitas adalah dengan mengurangi stigma terkait masalah kesehatan mental. Stigma seringkali menjadi salah satu penghalang utama yang membuat remaja enggan

mencari bantuan atau bahkan berbicara tentang masalah yang mereka hadapi. Penelitian oleh Tang et al. (2021) menunjukkan bahwa stigma kesehatan mental dapat menghambat remaja untuk mencari perawatan, sehingga memperburuk kondisi mereka.

Health promotion berperan dalam menciptakan kesadaran yang lebih besar tentang pentingnya layanan kesehatan mental, khususnya di daerah yang minim akses ke fasilitas kesehatan. Kampanye informasi melalui media massa atau media sosial, yang menjelaskan tanda-tanda gangguan mental dan cara mengatasi masalah tersebut, dapat sangat berguna. Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh McCall et al. (2022), yang menemukan bahwa kampanye media yang berfokus pada kesehatan mental dapat mengubah persepsi masyarakat dan mendorong individu untuk lebih proaktif mencari bantuan.

Health promotion juga dapat mendorong implementasi teknologi kesehatan, seperti aplikasi kesehatan mental atau layanan telemedicine, yang dapat mempermudah akses remaja ke layanan kesehatan mental di daerah-daerah terpencil. Penelitian oleh Chen et al. (2021) mengungkapkan bahwa penggunaan aplikasi kesehatan mental dapat membantu remaja untuk melakukan evaluasi diri dan mendapatkan informasi yang mereka butuhkan tanpa harus pergi ke fasilitas kesehatan. Dengan menggunakan teknologi ini, remaja yang berada di lokasi yang sulit dijangkau dapat tetap memperoleh dukungan kesehatan mental yang diperlukan.

A. Pengertian dan Pentingnya *Self Awareness*

Self awareness atau kesadaran diri adalah kemampuan individu untuk mengenali, memahami, dan mengevaluasi perasaan, pemikiran, serta perilaku diri sendiri. Menurut Goleman (1996), *self awareness* melibatkan pemahaman mendalam tentang perasaan yang dialami dan bagaimana perasaan tersebut mempengaruhi perilaku. Kemampuan ini tidak hanya mencakup pengenalan terhadap diri sendiri, tetapi juga pemahaman mengenai dampak dari setiap tindakan yang diambil terhadap orang lain dan lingkungan sekitarnya.

Uno (2006) menyatakan bahwa *self awareness* sangat penting dalam kehidupan sehari-hari karena membantu individu untuk mengenali potensi diri, menentukan perilaku yang tepat, dan berinteraksi lebih baik dengan orang lain. Hal ini menunjukkan bahwa *self awareness* berperan besar dalam pengambilan keputusan yang baik dan pencapaian tujuan dalam kehidupan sosial maupun pribadi. Solso (2007) lebih lanjut menjelaskan bahwa *self awareness* memungkinkan individu untuk memilih perilaku yang positif dan menghindari perilaku negatif, karena adanya pemahaman yang jelas mengenai emosi dan alasan di balik tindakan tersebut.

Pentingnya *self awareness* juga terlihat dalam konteks kesehatan mental. Kesadaran diri membantu individu untuk mengenali gejala stres atau kecemasan, dan memungkinkan mereka untuk mencari cara yang tepat untuk mengatasi

masalah tersebut. Soedarsono (2012) mengungkapkan bahwa *self awareness* dapat meningkatkan kemampuan individu untuk menanggulangi situasi yang sulit dengan lebih efektif. Sebagai contoh, remaja yang memiliki *self awareness* yang baik dapat mengenali tanda-tanda stres yang timbul akibat ujian atau tekanan sosial dan memilih cara yang tepat untuk menghadapinya.

Dalam dunia pendidikan, kemampuan *self awareness* juga berperan dalam meningkatkan motivasi belajar dan kinerja akademik siswa. Remaja yang memahami kekuatan dan kelemahan mereka sendiri dapat menyesuaikan cara belajar yang lebih efektif, serta tidak merasa tertekan oleh ekspektasi orang lain. Menurut Goleman (1996), *self awareness* berhubungan erat dengan konsep kecerdasan emosional yang membantu individu untuk mengatur emosi mereka dalam berbagai situasi.

Selain itu, *self awareness* mempengaruhi hubungan interpersonal. Individu yang memiliki kesadaran diri yang tinggi lebih mampu untuk berempati dan memahami perasaan orang lain, yang penting dalam membangun hubungan yang sehat dan saling mendukung. Hal ini sesuai dengan pernyataan Supriatna (2022), yang menyebutkan bahwa *self awareness* memungkinkan individu untuk menilai pengaruh perilaku mereka terhadap orang lain, sehingga dapat membentuk hubungan sosial yang harmonis.

Dengan demikian, *self awareness* bukan hanya sekadar pemahaman diri, tetapi juga merupakan dasar untuk pengembangan pribadi, manajemen stres, dan hubungan interpersonal yang sehat. Kesadaran akan diri sendiri menjadi

kunci dalam menjaga kesehatan mental, terutama pada remaja yang sedang dalam fase pencarian identitas. Oleh karena itu, mengembangkan *self awareness* sejak dini sangat penting untuk membantu individu mengatasi tantangan kehidupan dengan lebih baik dan mencapai kesejahteraan mental.

B. Faktor-faktor Pembentuk *Self Awareness*

Faktor-faktor yang membentuk *self awareness* sangat bervariasi dan dipengaruhi oleh beberapa aspek internal dan eksternal. Soedarsono (2012) mengidentifikasi tiga faktor utama yang mempengaruhi kesadaran diri, yaitu sistem nilai, cara pandang, dan perilaku. Sistem nilai mencakup pedoman hidup yang ditanamkan sejak dini, baik melalui keluarga, pendidikan, maupun lingkungan sosial. Nilai-nilai ini membentuk pola pikir dan sikap individu dalam menilai diri dan orang lain.

Sistem nilai pertama yang perlu dipahami adalah refleksi hati nurani. Soedarsono (2012) menyatakan bahwa hati nurani adalah introspeksi diri yang mendalam, di mana individu merenungkan segala tindakan dan keputusan yang telah mereka buat. Proses ini memungkinkan individu untuk memahami dirinya lebih baik dan memperbaiki kelemahan yang ada. Kedua, harga diri juga sangat mempengaruhi *self awareness*. Seseorang dengan harga diri yang tinggi cenderung memiliki keyakinan pada diri sendiri, yang meningkatkan kemampuan untuk menilai situasi secara objektif.

Salah satu faktor eksternal yang turut berpengaruh adalah lingkungan. Menurut Umah et al. (2015), lingkungan adalah kondisi sekitar individu yang membentuk perilaku dan

cara pandang mereka. Lingkungan yang mendukung, seperti keluarga yang penuh kasih sayang atau sekolah yang memberikan perhatian pada perkembangan emosional siswa, dapat membantu meningkatkan self awareness. Sebaliknya, lingkungan yang kurang mendukung atau penuh dengan tekanan bisa menghambat proses pengembangan kesadaran diri.

Tabel 4.1 Faktor Pembentuk *Self Awareness*

Faktor Pembentuk	Penjelasan
Sistem Nilai	Pedoman hidup yang berasal dari pengalaman dan ajaran moral.
Cara Pandang	Sikap individu terhadap diri sendiri dan orang lain.
Perilaku	Tindakan yang tercermin dari kesadaran diri individu dalam kehidupan sehari-hari.

Sebagai tambahan, proses kognitif seperti kemampuan untuk mengingat dan merenungkan pengalaman hidup juga mempengaruhi self awareness. Pengetahuan diri atau *self knowledge* adalah hasil dari refleksi terus-menerus terhadap pengalaman yang telah dilalui. Individu yang dapat memanfaatkan pengalaman masa lalu untuk membuat keputusan yang lebih baik di masa depan menunjukkan tingkat self awareness yang lebih tinggi.

Selain itu, motivasi internal juga memainkan peran penting dalam membentuk *self awareness*. Individu yang termotivasi untuk berkembang dan mengenali dirinya lebih dalam akan lebih cenderung terlibat dalam proses introspeksi diri. Motivasi ini seringkali berasal dari keinginan untuk

memperbaiki kualitas hidup atau memenuhi kebutuhan emosional dan psikologis.

Di sisi lain, faktor internal seperti emosi dan pikiran juga mempengaruhi seberapa baik seseorang mengenali dirinya sendiri. Jika individu tidak dapat mengelola atau memahami perasaan mereka, *self awareness* yang baik akan sulit tercapai. Dalam hal ini, penting bagi individu untuk mengembangkan kemampuan untuk mengenali dan mengatasi perasaan mereka, agar dapat meningkatkan kesadaran diri secara efektif.

C. Peran *Self Awareness* dalam Kesehatan Mental Remaja

Self awareness memiliki peran yang sangat besar dalam kesehatan mental remaja. Pada masa remaja, individu sering kali mengalami berbagai perubahan emosional, sosial, dan fisik yang dapat memengaruhi kesejahteraan mental mereka. Kesadaran diri yang baik dapat membantu remaja untuk mengatasi stres, kecemasan, dan depresi yang sering muncul akibat tekanan sosial atau akademik.

Self awareness, atau kesadaran diri, memiliki peran yang sangat penting dalam perkembangan kesehatan mental remaja. Goleman (1996) menjelaskan bahwa *self awareness* memungkinkan individu, terutama remaja, untuk mengenali perasaan mereka dan memahami bagaimana perasaan tersebut dapat mempengaruhi perilaku mereka. Remaja yang memiliki tingkat kesadaran diri yang baik dapat dengan mudah mengidentifikasi perasaan-perasaan seperti kecemasan, ketakutan, atau kebingungan, dan dengan demikian mereka dapat mengambil langkah-langkah yang lebih tepat untuk menangani perasaan tersebut. Dalam konteks ini, *self*

awareness berfungsi sebagai alat yang dapat mencegah masalah kesehatan mental yang lebih besar, seperti depresi atau gangguan kecemasan. Sebagai contoh, ketika seorang remaja merasa cemas tentang ujian atau hubungan sosial, memiliki *self awareness* memungkinkan mereka untuk mengenali bahwa kecemasan ini bukanlah hal yang permanen dan mereka bisa mencari cara untuk mengatasi atau mengelola kecemasan tersebut, baik dengan berbicara kepada orang terdekat atau mencari dukungan dari konselor sekolah.

Self awareness membantu remaja untuk lebih memahami akar penyebab perasaan mereka. Sebagai contoh, seorang remaja mungkin merasa marah setelah berbicara dengan teman, tetapi dengan meningkatkan kesadaran diri, mereka dapat menyadari bahwa kemarahan tersebut lebih terkait dengan perasaan tidak dihargai atau kesalahpahaman, bukan semata-mata akibat tindakan teman mereka. Hal ini memungkinkan mereka untuk lebih bijaksana dalam merespons dan menghindari konflik yang tidak perlu. Dengan memahami perasaan mereka lebih baik, remaja dapat mengurangi dampak negatif dari emosi tersebut, yang sering kali dapat memperburuk keadaan mental mereka.

Solso (2009) juga menambahkan bahwa *self awareness* yang baik memberi remaja kemampuan untuk mengetahui apa yang mereka rasakan dan mengapa mereka merasakannya. Ketika remaja memiliki pemahaman yang mendalam tentang perasaan mereka, mereka tidak hanya menjadi lebih sadar terhadap emosi yang muncul, tetapi juga dapat mengevaluasi respons mereka terhadap emosi tersebut. Mereka tidak akan bereaksi secara impulsif atau melibatkan diri dalam perilaku

yang dapat merugikan, seperti berteriak, melarikan diri, atau bahkan menarik diri dari orang lain. Sebaliknya, mereka akan lebih mampu untuk mengambil napas dalam-dalam dan berpikir lebih jernih tentang bagaimana cara terbaik untuk mengatasi perasaan tersebut, baik dengan mencari solusi atas masalah yang ada, berbicara dengan seseorang yang mereka percayai, atau menggunakan strategi relaksasi untuk meredakan stres.

Kemampuan untuk mengelola stres adalah salah satu aspek penting dari *self awareness* yang sangat memengaruhi kesehatan mental remaja. Stres adalah bagian tak terpisahkan dari kehidupan sehari-hari, terutama bagi remaja yang sedang mengalami berbagai perubahan fisik, emosional, dan sosial. Remaja yang memiliki *self awareness* cenderung lebih mampu mengenali gejala stres dalam dirinya dan tahu kapan mereka perlu mengambil langkah untuk mengelola stres tersebut. Mereka mungkin lebih cenderung untuk mencari waktu untuk diri sendiri, berolahraga, atau berlatih teknik pernapasan untuk meredakan ketegangan. *Self awareness* memungkinkan remaja untuk tidak terbawa oleh tekanan eksternal dan untuk membuat pilihan yang lebih bijaksana tentang bagaimana menghadapi situasi yang penuh tekanan.

Peningkatan *self awareness* juga dapat mendukung pengembangan keterampilan pengelolaan emosi yang lebih baik. Remaja yang lebih sadar akan perasaan mereka dapat lebih mudah beradaptasi dengan perubahan dan tantangan yang mereka hadapi dalam kehidupan mereka. Misalnya, mereka mungkin akan lebih sabar dalam menghadapi perasaan frustrasi saat menghadapi kesulitan akademik atau masalah hubungan

sosial. Dengan demikian, remaja yang memiliki *self awareness* yang tinggi akan lebih siap untuk menghadapi ketidakpastian dan ketegangan yang merupakan bagian dari masa remaja, serta mampu berkembang menjadi individu yang lebih resilien.

Kemampuan *self awareness* juga dapat meningkatkan komunikasi interpersonal. Ketika remaja sadar akan perasaan mereka, mereka lebih mampu untuk menyampaikan perasaan tersebut dengan cara yang jelas dan terbuka kepada orang lain. Mereka tidak akan menyembunyikan perasaan mereka atau menahan diri dari berbicara tentang apa yang mengganggu mereka. Sebaliknya, mereka akan lebih cenderung untuk berbagi perasaan mereka dengan teman-teman atau keluarga, yang dapat mengarah pada pemecahan masalah yang lebih efektif. Komunikasi yang terbuka ini sangat penting untuk menjaga hubungan yang sehat dan saling mendukung, yang pada gilirannya dapat meningkatkan kesejahteraan emosional remaja.

Dengan memiliki kesadaran diri yang baik, remaja juga akan lebih sadar akan dampak dari perilaku mereka terhadap orang lain. Mereka akan lebih berhati-hati dalam membuat keputusan, terutama dalam situasi yang dapat mempengaruhi orang lain secara langsung. Remaja yang memiliki *self awareness* yang baik lebih cenderung untuk bertindak secara empatik, yaitu dengan mempertimbangkan perasaan dan perspektif orang lain dalam interaksi sosial mereka. Hal ini dapat mencegah terjadinya konflik atau perasaan saling menyakiti, dan lebih memungkinkan terciptanya hubungan yang lebih harmonis dengan teman sebaya, keluarga, maupun orang dewasa lainnya.

Self awareness juga berperan dalam membangun kepercayaan diri. Remaja yang mengenali perasaan dan pemikiran mereka akan lebih percaya diri dalam membuat keputusan, baik yang berkaitan dengan kehidupan pribadi, akademik, maupun sosial. Kepercayaan diri ini muncul karena mereka memahami potensi dan keterbatasan mereka dengan lebih baik, serta memiliki keyakinan bahwa mereka dapat mengatasi berbagai tantangan yang mereka hadapi. Dalam jangka panjang, hal ini dapat meningkatkan kesejahteraan mental remaja, karena mereka merasa lebih mampu untuk mengendalikan hidup mereka dan menghadapinya dengan rasa optimisme.

Dalam hal kesehatan mental, penting untuk diingat bahwa *self awareness* bukan hanya tentang memahami diri sendiri, tetapi juga tentang mengetahui kapan kita membutuhkan bantuan. Remaja yang memiliki kesadaran diri yang baik tahu kapan mereka perlu berbicara dengan seorang konselor atau mencari dukungan dari orang lain ketika mereka merasa kesulitan mengatasi perasaan atau stres yang mereka alami. Dengan cara ini, *self awareness* tidak hanya berfungsi sebagai alat untuk mengenali perasaan, tetapi juga sebagai sarana untuk menghindari masalah kesehatan mental yang lebih serius, seperti depresi atau gangguan kecemasan, yang dapat berkembang jika dibiarkan tanpa penanganan yang tepat.

Oleh karena itu, *self awareness* memainkan peran yang sangat penting dalam kesehatan mental remaja. Dengan mengenali dan memahami perasaan mereka, remaja tidak hanya dapat mengelola stres dan emosi secara lebih efektif, tetapi juga dapat mengembangkan keterampilan interpersonal

yang lebih baik, meningkatkan kepercayaan diri, dan mencegah masalah kesehatan mental yang lebih besar. Oleh karena itu, penting bagi para pendidik, orang tua, dan profesional kesehatan untuk mendukung pengembangan *self awareness* pada remaja, guna membantu mereka menghadapi tantangan kehidupan dengan cara yang lebih sehat dan positif.

D. Strategi Meningkatkan *Self Awareness*

Untuk meningkatkan *self awareness*, diperlukan berbagai strategi yang dapat dilakukan secara bertahap dan terencana. Salah satu strategi yang efektif adalah melalui refleksi diri secara teratur. Melalui jurnal atau meditasi, individu dapat merenungkan pengalaman sehari-hari mereka, mengidentifikasi perasaan yang muncul, dan memahami alasan di balik perasaan tersebut. Seperti yang dikemukakan oleh Goleman (1996), refleksi diri yang rutin membantu individu untuk mengenali pola emosi dan perilaku mereka, sehingga mereka dapat mengubah perilaku negatif menjadi lebih positif.

Selain itu, *feedback* dari orang lain juga sangat penting dalam meningkatkan *self awareness*. Melalui interaksi sosial yang sehat, remaja dapat memperoleh masukan yang berguna tentang bagaimana perilaku mereka memengaruhi orang lain. *Feedback* ini memungkinkan mereka untuk memperbaiki diri dan berperilaku lebih sesuai dengan norma sosial yang ada. Sebagai contoh, jika seorang remaja menerima kritik yang konstruktif dari guru atau teman, mereka dapat mengevaluasi diri dan melakukan perubahan yang lebih positif.

Tabel 4.2 Strategi Meningkatkan *Self Awareness*

Strategi	Penjelasan
Refleksi Diri	Menulis jurnal atau meditasi untuk merenungkan pengalaman pribadi.
Menerima Feedback	Menerima kritik dan saran dari orang lain untuk memperbaiki diri.
Pembelajaran Berkelanjutan	Terus belajar dan beradaptasi untuk memahami diri lebih dalam.

E. *Self Awareness* sebagai Bagian dari *Health Promotion*

Self awareness berperan penting dalam upaya promosi kesehatan (*health promotion*), karena meningkatkan pemahaman individu terhadap kondisi fisik, emosional, dan psikologis mereka. Dalam konteks remaja, *health promotion* bertujuan untuk membantu mereka mengenali dan mengatasi masalah kesehatan mental lebih dini. Dengan memiliki kesadaran diri yang tinggi, remaja lebih mampu mengenali gejala stres, depresi, atau kecemasan yang mungkin timbul, sehingga mereka dapat segera mencari bantuan yang diperlukan.

Self Awareness dalam *Health Promotion*, yaitu:

1. *Self awareness* membantu remaja mengenali masalah kesehatan mental mereka sejak dini.
2. Melalui kesadaran diri, remaja dapat mengelola emosi dengan lebih baik.
3. *Self awareness* memfasilitasi pengambilan keputusan yang sehat dalam kehidupan remaja.
4. Program *health promotion* yang melibatkan *self awareness* dapat mengurangi risiko gangguan mental pada remaja.

5. Kesadaran diri dapat meningkatkan kemampuan untuk berempati dan membangun hubungan sosial yang sehat.

A. Konsep dan Teori *Self Efficacy*

Self efficacy adalah salah satu konsep psikologi yang diperkenalkan oleh Albert Bandura pada tahun 1977, yang merujuk pada keyakinan individu terhadap kemampuan diri untuk mengatasi berbagai tantangan dan mencapai tujuan yang ditetapkan. Menurut Bandura (2010), *self efficacy* memainkan peranan penting dalam bagaimana individu memotivasi diri, berpikir, dan berperilaku. Secara lebih spesifik, *self efficacy* menggambarkan seberapa besar individu merasa mampu mengendalikan perilaku mereka dalam menghadapi berbagai situasi yang mungkin timbul, baik dalam konteks kehidupan pribadi, sosial, maupun profesional.

Keyakinan seseorang terhadap kemampuannya, atau *self efficacy*, sangat mempengaruhi cara orang tersebut menghadapi tantangan dan mengelola stres. Individu dengan *self efficacy* yang tinggi lebih cenderung untuk mengambil langkah-langkah proaktif dalam mengatasi masalah, sementara mereka yang memiliki *self efficacy* rendah mungkin lebih rentan terhadap rasa takut dan cemas, yang pada gilirannya bisa menyebabkan mereka menghindari tantangan dan kurang berusaha mengatasi masalah. Bandura (2010) juga menjelaskan bahwa *self efficacy* memiliki tiga dimensi utama: tingkat, kekuatan, dan generalisasi.

Dimensi pertama adalah tingkat (level), yang merujuk pada seberapa besar kesulitan tugas yang bisa dihadapi oleh

individu. Semakin tinggi kesulitan suatu tugas, semakin besar tantangan yang dihadapi, dan hal ini akan mempengaruhi tingkat *self efficacy* seseorang. Dimensi kedua adalah kekuatan, yang berhubungan dengan keyakinan individu terhadap kemampuan mereka dalam mengatasi berbagai hambatan. Semakin kuat keyakinannya, semakin gigih individu tersebut dalam menghadapi tantangan. Dimensi terakhir adalah generalisasi, yang menggambarkan apakah individu merasa mampu menggunakan kemampuan yang sama dalam berbagai situasi yang berbeda atau hanya pada tugas tertentu.

Menurut Santrock (2007), *self efficacy* memiliki dampak besar terhadap perilaku individu. Orang yang memiliki *self efficacy* tinggi cenderung untuk lebih optimis dan lebih berani mengambil langkah-langkah yang diperlukan untuk mencapai tujuan mereka. Mereka lebih mampu bertahan terhadap kegagalan, mencari solusi kreatif untuk mengatasi masalah, dan pada akhirnya lebih mungkin mencapai tujuan mereka. Sebaliknya, individu dengan *self efficacy* yang rendah mungkin merasa tidak mampu menghadapi tantangan, sehingga mereka lebih cenderung untuk menyerah sebelum mencoba.

Self efficacy juga berkaitan erat dengan konsep motivasi. Bandura (2010) menyatakan bahwa individu dengan *self efficacy* yang kuat akan memiliki motivasi yang lebih tinggi untuk bertindak dan mengejar tujuan, bahkan ketika mereka menghadapi kesulitan atau hambatan. Mereka tidak hanya mengandalkan kemampuan intelektual, tetapi juga menggunakan strategi kognitif dan emosional untuk mengatasi rintangan. Hal ini menunjukkan pentingnya *self efficacy* dalam

meningkatkan efektivitas individu dalam berbagai aspek kehidupan, termasuk dalam menjaga kesehatan mental.

B. Hubungan *Self Efficacy* dengan Kesehatan Mental

Self efficacy memegang peranan penting dalam kesehatan mental, karena keyakinan terhadap kemampuan diri dapat mempengaruhi bagaimana seseorang mengatasi stres, kecemasan, dan depresi. Individu dengan *self efficacy* tinggi lebih mampu mengelola stres karena mereka merasa memiliki kontrol atas situasi yang dihadapi. Sebaliknya, mereka yang memiliki *self efficacy* rendah mungkin merasa tidak berdaya dan tertekan, yang dapat memperburuk kondisi mental mereka.

Menurut Lunenburg (2011), *self efficacy* yang rendah dapat meningkatkan risiko gangguan kecemasan dan depresi. Hal ini disebabkan oleh ketidakmampuan individu untuk mengatasi tantangan hidup secara efektif, sehingga mereka lebih mudah merasa tertekan dan tidak mampu menghadapinya. Di sisi lain, individu yang memiliki *self efficacy* tinggi cenderung memiliki keterampilan koping yang lebih baik dan lebih mampu mengatur emosi mereka, yang mengurangi kecemasan dan depresi.

Hubungan antara *self efficacy* dan kesehatan mental juga terlihat dalam cara individu menghadapi peristiwa stres. *Self efficacy* memiliki hubungan positif dengan kesejahteraan psikologis. Individu yang merasa percaya diri dalam kemampuan mereka untuk mengatasi stres memiliki tingkat kecemasan yang lebih rendah dan lebih jarang mengalami gangguan mental. Sebaliknya, mereka yang merasa tidak

mampu menghadapinya cenderung lebih rentan terhadap gangguan psikologis.

Tabel 5.1 Hubungan *Self Efficacy* dengan Kesehatan Mental

Faktor yang Mempengaruhi <i>Self Efficacy</i>	Dampak pada Kesehatan Mental
Pengalaman menguasai sesuatu	Meningkatkan rasa percaya diri dan mengurangi kecemasan
Modeling sosial	Memberikan contoh positif untuk mengatasi masalah, mengurangi depresi
Persuasi sosial	Meningkatkan keyakinan diri, mengurangi stres
Kondisi fisik dan emosional	Menurunkan risiko gangguan mental apabila dalam keadaan sehat fisik dan emosional

C. Peran *Self Efficacy* dalam Metode Education

Dalam hal pendidikan, *self efficacy* memainkan peran yang sangat penting dalam pembelajaran dan pengembangan diri. Remaja yang memiliki tingkat *self efficacy* yang tinggi cenderung lebih aktif dalam proses belajar. Mereka percaya bahwa mereka dapat mengatasi tantangan akademik, mengelola waktu mereka dengan baik, dan mengatasi rintangan yang mungkin muncul selama pendidikan mereka.

Menurut Bandura (2010), pendidikan yang menekankan pada pengembangan *self efficacy* dapat membantu individu untuk merasa lebih percaya diri dalam kemampuan mereka. Ketika siswa yakin akan kemampuan mereka untuk menguasai materi pelajaran dan menghadapi tantangan akademik, mereka lebih termotivasi untuk belajar dan berusaha keras. Oleh karena itu, pengajaran yang dapat meningkatkan *self efficacy* siswa

akan membantu mereka dalam mencapai tujuan akademik dan pengembangan pribadi yang lebih baik.

Pentingnya mengembangkan *self efficacy* pada remaja tidak dapat dipandang sebelah mata, mengingat masa remaja adalah periode kritis dalam pembentukan identitas diri. Pada usia ini, remaja mulai mencari tahu siapa diri mereka, apa yang mereka inginkan, dan bagaimana mereka ingin berinteraksi dengan dunia sekitar. Selain itu, mereka juga menghadapi berbagai tekanan, baik dari teman sebaya, keluarga, maupun masyarakat, yang bisa memengaruhi pandangan mereka terhadap diri sendiri dan masa depan mereka. Oleh karena itu, memiliki tingkat *self efficacy* yang tinggi sangatlah penting untuk membantu remaja menghadapi tantangan-tantangan tersebut dengan cara yang sehat dan konstruktif.

Self efficacy, menurut Bandura (2010), adalah keyakinan individu atas kemampuannya untuk mengendalikan dan mengatasi tantangan dalam hidup. Remaja dengan *self efficacy* yang tinggi cenderung merasa lebih percaya diri dalam menghadapi situasi yang menantang. Mereka tidak hanya merasa mampu mengatasi kesulitan, tetapi juga mempercayai bahwa usaha mereka akan membuahkan hasil yang positif. Keyakinan semacam ini akan mendorong mereka untuk tetap berusaha meskipun menghadapi kegagalan, karena mereka percaya bahwa kegagalan tersebut hanya bersifat sementara dan dapat diatasi dengan usaha yang lebih keras.

Salah satu manfaat utama dari *self efficacy* pada remaja adalah kemampuannya untuk mengurangi kecemasan dan stres. Remaja yang percaya pada kemampuan diri mereka cenderung tidak mudah tertekan ketika menghadapi tantangan. Mereka

lebih mampu mengelola perasaan cemas dan khawatir yang mungkin muncul saat harus menghadapi ujian, masalah pribadi, atau hubungan dengan teman sebaya. Dengan demikian, mereka lebih mampu menjaga keseimbangan emosional dan mental mereka, yang sangat penting untuk kesehatan mental jangka panjang.

Self efficacy yang tinggi juga berhubungan erat dengan pengambilan keputusan yang lebih baik. Remaja yang merasa mampu membuat keputusan dengan bijak akan lebih cenderung untuk memikirkan konsekuensi dari tindakan mereka dan memilih jalur yang mendekatkan mereka pada tujuan yang diinginkan. Sebagai contoh, dalam hal akademis, remaja dengan *self efficacy* yang baik akan lebih termotivasi untuk belajar dan menghindari perilaku yang dapat merugikan pendidikan mereka, seperti menunda-nunda atau tidak mengikuti arahan dari guru. Dalam kehidupan sosial, mereka juga akan lebih mampu memilih teman-teman yang dapat mendukung perkembangan positif mereka dan menjauhi pergaulan yang dapat membawa dampak negatif.

Pentingnya *self efficacy* juga tampak dalam kemampuan remaja untuk mengelola konflik. Remaja yang memiliki *self efficacy* yang tinggi percaya bahwa mereka memiliki keterampilan untuk menyelesaikan perselisihan atau masalah yang muncul, baik itu dengan teman, keluarga, atau bahkan diri mereka sendiri. Mereka tidak hanya melihat masalah sebagai halangan yang tidak dapat diatasi, tetapi lebih sebagai tantangan yang dapat diselesaikan dengan pendekatan yang tepat. Sebaliknya, remaja yang tidak memiliki *self efficacy* cenderung merasa tidak berdaya dan terjebak dalam konflik,

yang dapat memperburuk keadaan dan merusak hubungan mereka.

Remaja yang memiliki tingkat *self efficacy* yang baik juga lebih cenderung untuk berpartisipasi dalam aktivitas-aktivitas positif yang dapat memperkaya pengalaman mereka. Mereka lebih terbuka untuk mencoba hal-hal baru, seperti mengikuti organisasi sekolah, bergabung dengan kegiatan ekstrakurikuler, atau bahkan mengambil risiko yang terhitung positif, seperti berbicara di depan umum atau memimpin sebuah proyek. Semua aktivitas ini tidak hanya memperluas wawasan mereka, tetapi juga memperkuat rasa percaya diri mereka. Melalui keberhasilan dalam menjalankan berbagai tugas dan tantangan ini, *self efficacy* mereka akan semakin berkembang.

Pengembangan *self efficacy* pada remaja juga sangat penting untuk kesehatan mental mereka. Remaja yang merasa percaya diri dalam menghadapi tantangan cenderung memiliki tingkat depresi dan kecemasan yang lebih rendah dibandingkan dengan mereka yang merasa tidak mampu mengatasi kesulitan hidup. Mereka merasa lebih terkontrol dalam hidup mereka dan lebih mampu mengelola perasaan dan emosi mereka. Hal ini membuat mereka lebih siap untuk menghadapi masa depan dengan optimisme dan harapan yang lebih besar.

Penting untuk mencatat bahwa *self efficacy* pada remaja dapat dipengaruhi oleh berbagai faktor, seperti dukungan keluarga, guru, dan teman sebaya. Dukungan sosial yang positif dan konstruktif sangat penting dalam membangun dan mempertahankan *self efficacy* pada remaja. Misalnya, seorang orang tua atau guru yang memberikan dorongan positif dan

umpan balik yang membangun dapat membantu remaja merasa lebih yakin pada kemampuan mereka untuk mencapai tujuan. Sebaliknya, kritik yang meremehkan atau tidak konstruktif dapat merusak rasa percaya diri remaja dan menurunkan tingkat *self efficacy* mereka.

Untuk itu, pengembangan *self efficacy* pada remaja harus dilakukan secara terpadu dan melibatkan berbagai pihak, baik keluarga, sekolah, maupun masyarakat. Orang tua dan guru dapat berperan penting dalam memberikan contoh positif, memberikan dukungan, serta mengajarkan cara mengelola stres dan tantangan dengan cara yang sehat. Selain itu, remaja juga harus diberikan kesempatan untuk merasakan keberhasilan melalui pengalaman langsung yang positif, sehingga mereka dapat membangun kepercayaan diri mereka dari dalam diri mereka sendiri.

Dengan demikian, *self efficacy* adalah faktor kunci dalam perkembangan remaja, yang mempengaruhi banyak aspek kehidupan mereka, mulai dari pengambilan keputusan hingga kemampuan mereka untuk mengelola tekanan dan mengatasi masalah. Remaja yang memiliki *self efficacy* yang baik akan lebih siap menghadapi tantangan hidup dan lebih mampu untuk berkembang menjadi individu yang percaya diri dan resilien. Oleh karena itu, penting bagi semua pihak untuk berkontribusi dalam mengembangkan *self efficacy* remaja agar mereka dapat mengatasi tantangan yang dihadapi dengan cara yang positif dan sehat.

D. Strategi Meningkatkan *Self Efficacy* Remaja

Untuk meningkatkan *self efficacy* remaja, beberapa strategi dapat diterapkan. Salah satunya adalah memberikan pengalaman yang mendukung dan memungkinkan remaja untuk mengatasi tantangan. Pengalaman yang sukses, seperti menyelesaikan tugas atau mengatasi hambatan, akan meningkatkan keyakinan diri mereka dalam kemampuan mereka. Selain itu, remaja juga perlu mendapatkan dukungan sosial dari teman, keluarga, dan pendidik untuk memperkuat keyakinan mereka terhadap kemampuan mereka.

Tabel 5.2 Strategi Meningkatkan *Self Efficacy* Remaja

Strategi	Deskripsi
Memberikan pengalaman sukses	Menghadapkan remaja pada tantangan yang dapat mereka atasi, meningkatkan rasa percaya diri
Dukungan sosial	Memberikan dukungan dari teman, keluarga, dan guru yang dapat membantu remaja mengatasi masalah
Pengembangan keterampilan coping	Mengajarkan teknik-teknik untuk mengelola stres dan kecemasan, meningkatkan kemampuan untuk mengatasi tantangan

E. Dampak *Self Efficacy* pada Aksesibilitas Kesehatan

Self efficacy memiliki dampak besar terhadap aksesibilitas kesehatan, terutama dalam konteks bagaimana individu mengelola kesehatan mereka dan mencari bantuan saat diperlukan. Individu dengan *self efficacy* tinggi lebih cenderung untuk mengambil tindakan preventif untuk menjaga kesehatan mereka, serta lebih terbuka untuk mencari perawatan medis ketika diperlukan.

Keyakinan diri yang kuat membuat seseorang merasa lebih mampu untuk mengelola kesehatan mereka, baik secara fisik maupun mental. Mereka lebih mungkin untuk melakukan kegiatan yang meningkatkan kesehatan, seperti berolahraga, makan dengan pola yang sehat, dan mengikuti perawatan medis. Sebaliknya, individu dengan *self efficacy* rendah mungkin lebih cenderung mengabaikan gejala kesehatan atau menghindari mencari perawatan medis, yang dapat memperburuk kondisi mereka.

Dampak *self efficacy* pada aksesibilitas kesehatan sangat signifikan, karena keyakinan seseorang terhadap kemampuan diri untuk mengelola kesehatan dan mencapai kesejahteraan memiliki pengaruh langsung terhadap perilaku mereka dalam mencari dan memperoleh layanan kesehatan yang diperlukan. Berikut ini adalah penjelasan lebih lanjut mengenai faktor utama yang memengaruhi dampak *self efficacy* pada aksesibilitas kesehatan:

1. Meningkatkan Kesadaran Diri tentang Pentingnya Menjaga Kesehatan Fisik dan Mental

Self efficacy berperan penting dalam meningkatkan kesadaran individu tentang pentingnya menjaga kesehatan fisik dan mental. Ketika seseorang percaya bahwa mereka memiliki kontrol atas kesehatan mereka, mereka lebih cenderung untuk mengambil langkah-langkah preventif yang dapat mencegah timbulnya masalah kesehatan di masa depan. Hal ini termasuk kebiasaan seperti makan dengan pola makan sehat, rutin berolahraga, cukup tidur, dan mengelola stres dengan baik.

Individu dengan tingkat *self efficacy* yang tinggi cenderung lebih proaktif dalam menjaga kesehatan, karena mereka yakin bahwa usaha mereka akan membuahkan hasil yang positif. Sebagai contoh, seseorang yang memiliki keyakinan bahwa dia mampu menjaga kesehatannya dengan pola hidup sehat akan lebih termotivasi untuk mengikuti gaya hidup sehat, seperti memilih makanan bergizi, menghindari kebiasaan merokok, atau melakukan aktivitas fisik secara teratur. Dengan meningkatnya kesadaran diri ini, mereka dapat lebih mudah mengakses layanan kesehatan yang diperlukan untuk mencegah penyakit atau mengelola kondisi kesehatan yang ada.

Self efficacy juga berperan dalam meningkatkan pemahaman tentang pentingnya kesehatan mental. Individu yang merasa percaya diri dalam kemampuan mereka untuk mengelola perasaan dan stres akan lebih mudah mendeteksi gejala-gejala masalah mental seperti kecemasan, depresi, atau stres berlebihan. Mereka lebih cenderung mencari dukungan psikologis atau profesional ketika dibutuhkan dan merasa lebih terbuka untuk berbicara tentang masalah kesehatan mental yang mereka hadapi.

2. Memotivasi Individu untuk Mencari Bantuan Medis dan Mengikuti Pengobatan yang Direkomendasikan

Self efficacy yang tinggi memotivasi individu untuk lebih aktif dalam mencari bantuan medis ketika mereka mengalami masalah kesehatan. Ketika seseorang merasa percaya diri bahwa mereka dapat mengelola dan mempengaruhi hasil pengobatan, mereka lebih cenderung untuk mengikuti saran medis dan menjalani pengobatan

yang diperlukan. Keyakinan ini membuat mereka lebih percaya bahwa pengobatan yang diberikan dapat efektif dan bahwa mereka memiliki peran aktif dalam pemulihan mereka.

Misalnya, seseorang yang mengalami gejala kesehatan tetapi memiliki keyakinan diri yang tinggi akan lebih mungkin untuk mengunjungi dokter untuk mendapatkan diagnosis yang akurat dan mengikuti rekomendasi medis dengan penuh komitmen. Sebaliknya, individu dengan self efficacy rendah cenderung meragukan efektivitas pengobatan atau merasa bahwa masalah kesehatan mereka tidak dapat diatasi, yang dapat menyebabkan penundaan dalam mencari bantuan medis atau tidak mengikuti pengobatan yang direkomendasikan.

Self efficacy juga berperan dalam memastikan bahwa individu mengikuti jadwal pengobatan dengan disiplin, termasuk mengonsumsi obat-obatan sesuai dosis yang dianjurkan, mengikuti terapi yang diberikan, atau menjalani prosedur medis yang diperlukan. Dengan rasa percaya diri dalam kemampuan mereka untuk mengikuti pengobatan, mereka lebih mungkin untuk merasa terlibat dalam proses pemulihan dan mengelola kesehatan mereka dengan cara yang lebih bertanggung jawab.

3. Mengurangi Rasa Takut atau Kecemasan terhadap Prosedur Medis, Meningkatkan Kepercayaan dalam Pengobatan yang Diterima

Self efficacy juga dapat mengurangi rasa takut atau kecemasan terhadap prosedur medis dan meningkatkan kepercayaan diri terhadap pengobatan yang diterima.

Prosedur medis sering kali menimbulkan rasa cemas atau ketakutan, baik karena ketidakpastian tentang hasil, rasa sakit yang mungkin terjadi, atau kekhawatiran terhadap efek samping obat atau terapi. Namun, individu yang memiliki *self efficacy* yang tinggi cenderung memiliki pandangan yang lebih positif dan realistis terhadap prosedur medis tersebut. Mereka percaya bahwa mereka dapat menghadapinya dengan baik dan bahwa prosedur tersebut diperlukan untuk menjaga atau meningkatkan kesehatan mereka.

Keyakinan ini mengurangi kecemasan, memungkinkan mereka untuk lebih tenang menghadapi perawatan medis, dan meningkatkan tingkat kepatuhan terhadap prosedur atau pengobatan yang direkomendasikan. Misalnya, seseorang yang harus menjalani prosedur medis seperti operasi atau terapi radiasi mungkin merasa cemas pada awalnya. Namun, dengan tingkat *self efficacy* yang baik, mereka dapat lebih percaya bahwa prosedur tersebut adalah langkah yang tepat untuk pemulihan mereka dan bahwa mereka memiliki kemampuan untuk menghadapinya dengan dukungan medis yang tepat.

4. Meningkatkan Pengambilan Keputusan Kesehatan yang Lebih Baik

Individu dengan tingkat *self efficacy* yang tinggi memiliki kemampuan untuk membuat keputusan kesehatan yang lebih baik. Mereka merasa yakin dalam mengevaluasi berbagai pilihan pengobatan, memilih penyedia layanan kesehatan yang tepat, dan mencari informasi kesehatan yang relevan.

Dengan *self efficacy* yang baik, individu juga lebih cenderung untuk tidak hanya bergantung pada keputusan medis yang diambil oleh dokter, tetapi juga melibatkan diri dalam pengambilan keputusan terkait kesehatan mereka, seperti memilih antara berbagai jenis perawatan atau terapi yang tersedia. Ini memberikan rasa kontrol yang lebih besar terhadap kesehatan mereka dan memungkinkan mereka untuk merasa lebih terlibat dalam proses pengobatan.

5. Dampak pada Kesehatan Jangka Panjang dan Kualitas Hidup

Self efficacy yang kuat tidak hanya mempengaruhi pengambilan keputusan kesehatan dalam jangka pendek, tetapi juga berpengaruh pada kesejahteraan dan kualitas hidup dalam jangka panjang. Individu yang memiliki *self efficacy* tinggi cenderung lebih mampu mengelola kondisi kronis, seperti diabetes, hipertensi, atau penyakit jantung, karena mereka percaya pada kemampuan mereka untuk mengelola gaya hidup mereka, mengikuti pengobatan, dan menghindari faktor risiko yang dapat memperburuk kondisi tersebut.

Dengan demikian, *self efficacy* memainkan peran penting dalam memastikan aksesibilitas dan efektivitas perawatan kesehatan, baik dalam mencegah penyakit, mengelola kondisi kesehatan yang ada, maupun dalam pemulihan setelah perawatan medis. Hal ini mengarah pada peningkatan kualitas hidup secara keseluruhan dan pemeliharaan kesehatan dalam jangka panjang.

A. Pengertian Sinergi antara *Self Awareness* dan *Self Efficacy*

Sinergi antara *self awareness* dan *self efficacy* merupakan konsep penting dalam pengembangan diri yang saling mendukung dan memperkuat satu sama lain. *Self awareness* atau kesadaran diri mengacu pada kemampuan individu untuk memahami perasaan, pikiran, dan perilaku diri sendiri, serta dampaknya terhadap orang lain dan lingkungan. Hal ini mencakup pemahaman tentang kekuatan dan kelemahan pribadi, serta kepekaan terhadap perasaan dan kebutuhan orang lain. Sementara itu, *self efficacy* merujuk pada keyakinan individu terhadap kemampuan diri untuk berhasil dalam tugas tertentu, yang dipengaruhi oleh pengalaman masa lalu, dukungan sosial, dan kemampuan untuk mengatasi tantangan. Sinergi antara keduanya terjadi ketika seseorang memiliki kesadaran diri yang tinggi mengenai kemampuan, kekuatan, dan keterbatasannya, yang kemudian mendorongnya untuk merasa yakin dan mampu mengatasi tantangan yang dihadapinya.

Konsep ini berakar pada teori psikologi yang menyatakan bahwa keduanya saling melengkapi dan tidak dapat dipisahkan dalam mencapai tujuan pribadi dan profesional. Individu yang sadar akan kekuatan dan kelemahan dirinya (*self awareness*) cenderung memiliki tingkat kepercayaan diri yang lebih tinggi (*self efficacy*) dalam

menghadapi tantangan dan kesulitan yang ada. Mereka lebih mampu mengenali keterbatasan dan merancang strategi yang realistis untuk mencapai tujuan mereka, baik dalam kehidupan pribadi maupun profesional.

Dengan meningkatnya *self awareness*, individu dapat memahami dengan lebih baik apa yang menjadi sumber motivasi mereka dan bagaimana cara mengatasi hambatan yang muncul. Mereka akan lebih mudah mengidentifikasi area-area yang memerlukan pengembangan dan perubahan untuk mencapai tujuan tertentu. Hal ini berkontribusi langsung pada peningkatan *self efficacy* mereka, karena mereka merasa lebih siap dan mampu dalam menghadapi tantangan.

Di sisi lain, individu yang memiliki tingkat *self efficacy* yang tinggi, atau keyakinan yang kuat terhadap kemampuan diri mereka, akan cenderung lebih proaktif dalam mengeksplorasi diri mereka lebih dalam. Mereka merasa lebih percaya diri untuk menghadapi kesulitan dan menjalani proses pembelajaran yang dapat meningkatkan kesadaran diri mereka. Ini menciptakan lingkaran positif, di mana peningkatan dalam satu aspek mendukung perkembangan aspek lainnya, sehingga keduanya berkembang secara sinergis.

Sinergi antara *self awareness* dan *self efficacy* sangat penting dalam konteks pendidikan dan pengembangan pribadi. Remaja, sebagai individu yang sedang dalam masa pencarian identitas, sangat membutuhkan kedua faktor ini untuk dapat mengembangkan kemampuan dan potensi mereka secara optimal. Dengan memiliki kesadaran diri yang baik, remaja dapat memahami lebih dalam tentang diri mereka, sedangkan keyakinan terhadap kemampuan diri mereka (*self efficacy*)

akan mendorong mereka untuk menghadapi tantangan dan mencapai tujuan.

Ketika *self awareness* dan *self efficacy* bersinergi, individu menjadi lebih resilien dalam menghadapi kegagalan dan tekanan. Mereka tidak mudah putus asa, karena mereka menyadari bahwa kegagalan adalah bagian dari proses belajar yang akan membantu mereka berkembang. Oleh karena itu, sinergi antara kedua konsep ini berfungsi sebagai pendorong utama dalam peningkatan kesehatan mental, prestasi akademis, dan kesejahteraan emosional secara keseluruhan.

Pengembangan sinergi antara *self awareness* dan *self efficacy* dapat dilakukan melalui berbagai pendekatan, salah satunya adalah melalui pendekatan pendidikan yang berbasis pada pengembangan diri. Pendidikan yang menekankan pada pembelajaran reflektif, pengembangan keterampilan sosial, dan pemberdayaan diri dapat memperkuat sinergi antara kedua faktor tersebut. Oleh karena itu, penting bagi pendidik dan orang tua untuk mendukung remaja dalam mengembangkan kedua aspek ini agar mereka dapat tumbuh menjadi individu yang percaya diri, resilien, dan memiliki kesadaran diri yang tinggi.

Dengan demikian, sinergi antara *self awareness* dan *self efficacy* adalah kunci untuk mencapai pengembangan diri yang optimal, baik pada remaja maupun individu dewasa. Meningkatkan kedua faktor ini akan memberikan dampak positif bagi individu dalam berbagai aspek kehidupan, baik di sekolah, di tempat kerja, maupun dalam kehidupan sosial mereka.

B. Peran Sinergi dalam Peningkatan Kesehatan Mental

Sinergi antara *self awareness* dan *self efficacy* memiliki peran yang sangat penting dalam peningkatan kesehatan mental. Kesehatan mental yang baik tidak hanya mencakup keadaan bebas dari gangguan psikologis, tetapi juga kemampuan individu untuk mengelola stres, beradaptasi dengan perubahan, dan merasa puas dengan kehidupan mereka. Dalam hal ini, *self awareness* dan *self efficacy* menjadi dua elemen yang saling mendukung untuk mencapai kondisi mental yang seimbang dan sehat.

Self awareness memungkinkan individu untuk menyadari perasaan, pikiran, dan perilaku mereka, yang menjadi langkah pertama dalam mengelola emosi dan stres. Ketika seseorang sadar akan pemicunya, mereka bisa mengidentifikasi faktor-faktor yang dapat meningkatkan atau mengurangi kesehatan mental mereka. Misalnya, seseorang yang sadar akan kecemasan yang muncul saat menghadapi ujian atau tugas besar dapat merencanakan langkah-langkah untuk mengelola kecemasan tersebut, seperti dengan relaksasi atau mencari dukungan dari orang lain.

Di sisi lain, *Self efficacy* memberikan keyakinan kepada individu bahwa mereka mampu mengatasi tantangan dan kesulitan yang mereka hadapi. Ketika seseorang merasa percaya diri dalam menghadapi masalah atau stres, mereka cenderung tidak mudah merasa tertekan atau cemas. Mereka memiliki kemampuan untuk mengelola situasi dan mencari solusi yang tepat, yang sangat penting untuk menjaga kesehatan mental.

Sinergi antara kedua faktor ini dapat memperkuat ketahanan psikologis seseorang. Dengan adanya *self awareness*, individu dapat mengidentifikasi emosi dan pikiran yang tidak sehat, sementara *self efficacy* memberikan rasa kontrol terhadap situasi yang sulit. Ini memungkinkan mereka untuk menghadapi tantangan hidup dengan cara yang lebih sehat dan produktif. Ketika seseorang merasa percaya diri dalam mengelola kondisi mentalnya, mereka lebih mampu bertahan dalam menghadapi situasi stres dan merasa lebih puas dengan kehidupan mereka.

Salah satu contoh penting adalah pada remaja yang sedang berada dalam masa pencarian identitas diri. Remaja yang memiliki sinergi antara *self awareness* dan *self efficacy* cenderung lebih mampu menghadapi tekanan dari teman sebaya, orang tua, atau tuntutan akademis. Mereka dapat menyadari bahwa tekanan tersebut adalah bagian dari proses pertumbuhan, dan mereka merasa percaya diri untuk menghadapinya. Ini akan mengurangi kecemasan, depresi, atau gangguan mental lainnya yang dapat muncul akibat tekanan tersebut.

Dalam konteks terapi psikologis, terapis seringkali menggunakan pendekatan yang menggabungkan peningkatan *self awareness* dan *self efficacy* untuk membantu klien mengatasi masalah kesehatan mental. Misalnya, terapi kognitif-perilaku (CBT) berfokus pada membantu individu mengidentifikasi pola pikir negatif (*self awareness*) dan menggantinya dengan pola pikir yang lebih positif dan percaya diri (*self efficacy*). Dengan cara ini, kedua konsep tersebut

bekerja bersama untuk membantu klien mencapai hasil terapi yang lebih baik.

Untuk lebih memahami dampak sinergi antara *self awareness* dan *self efficacy* terhadap kesehatan mental, berikut adalah tabel yang menunjukkan beberapa peranannya:

Tabel 6.1

Self Awareness dan *Self Efficacy* terhadap Kesehatan Mental

Faktor-faktor	Dampak pada Kesehatan Mental
<i>Self Awareness</i>	Membantu individu mengenali emosi dan pikiran yang dapat meningkatkan stres atau kecemasan.
<i>Self Efficacy</i>	Memberikan keyakinan bahwa individu dapat mengatasi tantangan dan mengelola stres secara efektif.
Sinergi Keduanya	Memperkuat ketahanan psikologis, meningkatkan rasa kontrol, dan mengurangi dampak negatif dari stres dan kecemasan.

Tabel ini menunjukkan bagaimana kedua faktor tersebut saling mendukung dalam menjaga kesehatan mental, khususnya dalam hal pengelolaan stres dan emosi.

C. Hubungan Sinergi dengan *Metode Education*

Metode pendidikan memiliki hubungan erat dengan pengembangan sinergi antara *self awareness* dan *self efficacy*. Dalam pendidikan, baik di sekolah maupun dalam konteks pendidikan orang dewasa, proses pembelajaran tidak hanya mengajarkan keterampilan kognitif, tetapi juga penting untuk mengembangkan kesadaran diri dan keyakinan diri. Oleh

karena itu, pendekatan yang menggabungkan keduanya menjadi sangat penting dalam pendidikan modern.

Pendidikan yang berbasis pada pengembangan diri dan karakter sering kali mencakup kegiatan yang membantu siswa mengenali kekuatan dan kelemahan mereka. Melalui proses ini, mereka diajarkan untuk menjadi lebih sadar akan perasaan dan pemikiran mereka, serta bagaimana hal tersebut mempengaruhi cara mereka belajar dan berinteraksi dengan orang lain. Dengan demikian, pendidikan dapat membantu memperkuat *self awareness*.

Pendidikan yang menekankan pengembangan *self efficacy* membantu siswa untuk mempercayai kemampuan mereka dalam menghadapi tugas dan tantangan yang ada. Ini dapat dilakukan melalui pemberian tugas yang menantang namun dapat dicapai, serta memberikan umpan balik positif yang menguatkan keyakinan mereka terhadap kemampuan diri.

Metode pendidikan yang efektif akan memfasilitasi perkembangan kedua faktor ini dengan memberikan kesempatan bagi siswa untuk belajar dari pengalaman mereka, baik sukses maupun kegagalan. Dalam konteks ini, guru berperan penting sebagai fasilitator yang dapat mendorong siswa untuk mengembangkan *self awareness* dan *self efficacy* mereka melalui pendekatan yang lebih personal dan mendukung.

Dengan mengintegrasikan pendekatan yang berbasis pada pengembangan diri dan penguatan keyakinan diri, pendidikan dapat menghasilkan individu yang lebih resilien, mandiri, dan memiliki kemampuan untuk mengatasi tantangan hidup dengan lebih baik. Sinergi antara *self awareness* dan *self*

efficacy akan memungkinkan siswa untuk tidak hanya mencapai keberhasilan akademis, tetapi juga mengembangkan kemampuan untuk menjaga kesehatan mental mereka dan beradaptasi dengan perubahan yang terjadi dalam kehidupan mereka.

D. Dampak Positif Sinergi pada Remaja

Sinergi antara *self awareness* dan *self efficacy* memberikan dampak yang signifikan pada perkembangan remaja, baik dalam aspek psikologis, sosial, maupun akademis. Pada usia remaja, individu sedang berada dalam tahap pembentukan identitas diri yang kritis, dan sinergi antara kesadaran diri dan keyakinan diri memainkan peran kunci dalam proses ini. Remaja yang memiliki sinergi antara kedua aspek ini cenderung lebih mampu mengelola tantangan hidup, menghadapi tekanan sosial, dan membuat keputusan yang sehat untuk masa depan mereka.

Pertama, peningkatan *self awareness* pada remaja memungkinkan mereka untuk lebih sadar akan perasaan dan pikiran mereka, serta memahami bagaimana perasaan tersebut mempengaruhi perilaku mereka. *Self awareness* membantu remaja untuk mengenali kekuatan dan kelemahan diri, sehingga mereka dapat membuat keputusan yang lebih bijaksana. Misalnya, seorang remaja yang sadar akan kecemasannya tentang ujian dapat mengelola stres tersebut dengan lebih baik, seperti dengan mencari cara untuk belajar yang lebih efektif atau berbicara dengan orang tua atau guru untuk mendapatkan dukungan.

Self efficacy memberikan remaja rasa percaya diri bahwa mereka dapat mengatasi tantangan yang mereka hadapi. Remaja yang merasa yakin dengan kemampuan diri mereka untuk menyelesaikan tugas atau menghadapi rintangan lebih mungkin untuk mengambil langkah proaktif dalam menghadapi masalah tersebut. Keyakinan diri ini tidak hanya meningkatkan prestasi akademis, tetapi juga membantu remaja dalam mengatasi masalah sosial, seperti pertemanan yang rumit atau konflik dengan orang tua.

Sinergi antara *self awareness* dan *self efficacy* juga membantu remaja untuk mengembangkan resilien atau ketahanan psikologis. Ketika remaja sadar akan kekuatan dan kelemahan diri mereka, mereka lebih mampu menerima kegagalan dan belajar dari pengalaman tersebut. Mereka tidak mudah putus asa ketika menghadapi kesulitan, karena mereka memiliki keyakinan bahwa mereka dapat memperbaiki diri dan mengatasi tantangan di masa depan. Dengan demikian, remaja yang memiliki sinergi antara kedua faktor ini cenderung memiliki kesehatan mental yang lebih baik, lebih mampu mengelola stres, dan memiliki pandangan hidup yang lebih positif.

Pada aspek sosial, remaja yang memiliki *self awareness* dan *self efficacy* cenderung lebih mampu membina hubungan yang sehat dengan teman-teman dan keluarga mereka. Mereka lebih sadar akan bagaimana tindakan mereka mempengaruhi orang lain dan dapat berkomunikasi secara lebih efektif. *Self efficacy* memungkinkan mereka untuk merasa percaya diri dalam interaksi sosial dan mencari solusi yang konstruktif dalam konflik atau perbedaan pendapat.

Secara akademis, sinergi antara *self awareness* dan *self efficacy* juga memberikan dampak positif. Remaja yang memiliki kesadaran diri yang baik cenderung lebih mengetahui kekuatan mereka dalam bidang tertentu, yang membantu mereka untuk lebih fokus dalam belajar dan mengembangkan potensi mereka. Mereka juga lebih percaya diri dalam menghadapi ujian dan tugas akademis lainnya, karena mereka yakin dapat mengatasi tantangan tersebut. Remaja yang memiliki *self efficacy* tinggi lebih sering menunjukkan kinerja akademik yang lebih baik karena mereka merasa memiliki kontrol atas hasil belajar mereka.

Untuk menggambarkan lebih lanjut dampak positif sinergi antara *self awareness* dan *self efficacy* pada remaja, berikut adalah tabel yang menggambarkan berbagai aspek yang dipengaruhi oleh kedua faktor tersebut:

Tabel 6.2

Dampak Positif Sinergi antara *Self Awareness* Dan *Self Efficacy* pada Remaja

Aspek	Dampak Positif
Kesehatan Mental	Meningkatkan resilien, mengurangi kecemasan, dan mengelola stres dengan lebih baik.
Prestasi Akademis	Meningkatkan motivasi, fokus, dan hasil belajar karena keyakinan pada kemampuan diri.
Hubungan Sosial	Membantu membangun hubungan yang lebih sehat dan efektif melalui kesadaran diri dan percaya diri.
Pengelolaan Konflik	Meningkatkan kemampuan untuk menyelesaikan masalah dan konflik dengan cara yang konstruktif.

Tabel ini menunjukkan bagaimana sinergi antara *self awareness* dan *self efficacy* memberikan dampak positif yang luas pada berbagai aspek kehidupan remaja.

E. Pendekatan untuk Memperkuat Sinergi

Memperkuat sinergi antara *self awareness* dan *self efficacy* pada remaja memerlukan pendekatan yang holistik dan berfokus pada pengembangan pribadi serta dukungan dari berbagai pihak, seperti keluarga, sekolah, dan masyarakat. Pendekatan ini dapat dilakukan melalui berbagai strategi yang dirancang untuk membantu remaja mengenali kekuatan dan kelemahan mereka, serta memperkuat keyakinan diri mereka dalam menghadapi tantangan hidup.

1. Pembelajaran Reflektif

Salah satu cara untuk meningkatkan *self awareness* pada remaja adalah dengan mengintegrasikan pembelajaran reflektif dalam pendidikan. Guru dapat mendorong remaja untuk berpikir tentang perasaan, pikiran, dan tindakan mereka setelah menjalani pengalaman tertentu, seperti tugas atau ujian. Dengan memberikan kesempatan untuk merefleksikan pengalaman tersebut, remaja dapat lebih memahami diri mereka sendiri dan bagaimana mereka dapat meningkatkan diri di masa depan.

2. Mentoring dan Konseling

Program mentoring dan konseling juga dapat membantu remaja mengembangkan *self awareness* dan *self efficacy*. Melalui sesi konseling, remaja dapat berbicara dengan seorang konselor atau mentor yang dapat membantu mereka memahami diri mereka dengan lebih baik dan membangun

kepercayaan diri mereka. Dukungan ini memberikan kesempatan bagi remaja untuk mendapatkan perspektif luar yang dapat memperkaya pemahaman diri mereka.

3. Pemberdayaan melalui Pengalaman

Memberikan kesempatan kepada remaja untuk mengambil peran aktif dalam kegiatan ekstrakurikuler atau proyek sosial dapat membantu mereka meningkatkan *self efficacy* mereka. Ketika remaja diberi tanggung jawab dan kesempatan untuk menyelesaikan tugas-tugas tertentu, mereka akan merasa lebih yakin terhadap kemampuan mereka dan lebih percaya diri dalam menghadapi tantangan yang lebih besar.

4. Pendidikan Sosial dan Emosional (SEL)

Pendidikan yang fokus pada keterampilan sosial dan emosional (SEL) sangat penting dalam mengembangkan *self awareness* dan *self efficacy* pada remaja. Melalui program SEL, remaja dapat belajar untuk mengenali dan mengelola emosi mereka, berempati terhadap orang lain, serta mengembangkan keterampilan komunikasi yang efektif. Program ini juga membantu mereka memahami hubungan antara perasaan dan tindakan, sehingga dapat meningkatkan kesadaran diri dan keyakinan diri.

5. Pemberian Umpan Balik Positif

Memberikan umpan balik yang konstruktif dan positif sangat penting untuk meningkatkan *self efficacy* remaja. Dengan memberikan apresiasi terhadap pencapaian mereka dan menunjukkan bahwa mereka dapat berkembang lebih baik lagi, remaja akan merasa lebih percaya diri untuk menghadapi tantangan di masa depan. Umpan balik ini

dapat berasal dari orang tua, guru, teman sebaya, atau mentor.

6. Dukungan Keluarga dan Teman

Keluarga dan teman-teman berperan besar dalam mendukung remaja dalam meningkatkan *self awareness* dan *self efficacy*. Keluarga yang memberikan dukungan emosional, pemahaman, dan dorongan untuk belajar dari pengalaman dapat membantu remaja merasa lebih aman dan percaya diri. Teman sebaya yang mendukung juga dapat menjadi sumber motivasi yang kuat dalam meningkatkan keyakinan diri mereka.

7. Pembangunan Kepercayaan Diri

Program-program yang fokus pada pembangunan kepercayaan diri, seperti pelatihan kepemimpinan, public speaking, atau kegiatan pengembangan diri lainnya, dapat membantu remaja memperkuat *self efficacy* mereka. Melalui pengalaman-pengalaman ini, remaja belajar bahwa mereka memiliki kemampuan untuk mengatasi tantangan dan meraih tujuan mereka.

8. Penggunaan Media Sosial secara Positif

Menggunakan media sosial sebagai sarana untuk berbagi pengalaman positif dan memberi dukungan kepada teman-teman dapat memperkuat *self efficacy* dan *self awareness* remaja. Platform media sosial yang sehat dapat menjadi tempat di mana remaja dapat berbagi prestasi, tantangan, dan dukungan satu sama lain, yang meningkatkan rasa percaya diri dan pemahaman diri mereka.

Melalui pendekatan-pendekatan ini, sinergi antara *self awareness* dan *self efficacy* dapat diperkuat pada remaja, yang

pada gilirannya akan mendukung pengembangan mereka menjadi individu yang lebih resilien, percaya diri, dan mampu menghadapi tantangan hidup.

Pendekatan untuk Menguatkan Sinergi antara *self awareness* dan *self efficacy*, yaitu:

1. Pembelajaran reflektif untuk meningkatkan kesadaran diri.
2. Mentoring dan konseling untuk mendalami pemahaman diri.
3. Pengalaman yang memberdayakan untuk memperkuat keyakinan diri.
4. Pendidikan sosial dan emosional (SEL) untuk keterampilan sosial dan emosional.
5. Pemberian umpan balik positif untuk memperkuat *self efficacy*.
6. Dukungan dari keluarga dan teman untuk meningkatkan *self awareness* dan *self efficacy*.
7. Pelatihan yang fokus pada pembangunan kepercayaan diri.
8. Penggunaan media sosial secara positif untuk mendukung perkembangan pribadi.

A. Definisi dan Tujuan *Metode Education*

Metode Education berbasis Health Promotion merupakan pendekatan pendidikan yang dirancang untuk meningkatkan pemahaman peserta didik tentang pentingnya kesehatan mental melalui promosi kesehatan yang efektif. Metode ini bertujuan tidak hanya untuk mentransfer pengetahuan, tetapi juga membentuk sikap positif dan keterampilan praktis yang mendukung kesehatan mental. Menurut *World Health Organization (WHO)*, kesehatan mental adalah kondisi di mana seseorang mampu mengatasi tekanan hidup, bekerja secara produktif, dan berkontribusi kepada komunitasnya (WHO, 2022).

Kesehatan mental remaja menjadi fokus utama dalam metode ini karena masa remaja adalah periode kritis dalam perkembangan individu. Pada masa ini, remaja mengalami perubahan fisik, emosional, dan sosial yang signifikan. Banyak dari mereka menghadapi tekanan besar dari lingkungan sekolah, keluarga, maupun teman sebaya, yang dapat memengaruhi kesehatan mental mereka. WHO melaporkan bahwa hampir satu miliar orang di dunia mengalami beberapa bentuk gangguan mental, dan sebagian besar dari mereka adalah remaja (WHO, 2022).

Tujuan utama metode *Education berbasis Health Promotion* adalah meningkatkan aksesibilitas layanan

kesehatan mental bagi remaja. Aksesibilitas ini mencakup kemudahan mendapatkan informasi yang relevan, pelayanan kesehatan yang terjangkau, serta bimbingan dari tenaga kesehatan dan pendidik yang kompeten. Aksesibilitas yang baik berperan penting dalam meningkatkan mutu layanan kesehatan dan mengurangi risiko gangguan mental pada remaja.

Pengembangan metode ini berlandaskan teori internalisasi, yaitu kemampuan individu untuk menyerap nilai-nilai kesehatan mental sebagai bagian dari kehidupannya. Selain itu, metode ini mengadopsi prinsip *self-awareness* dan *self-efficacy* yang bertujuan untuk meningkatkan kesadaran diri remaja akan pentingnya menjaga kesehatan mental serta kemampuan mereka untuk mengatasi tantangan emosional (Bandura, 2010).

Penerapan metode ini memerlukan pendekatan holistik yang mencakup aspek edukasi, intervensi psikologis, dan pemberdayaan komunitas. Pesan-pesan kesehatan mental yang disampaikan melalui metode ini diharapkan dapat memengaruhi keyakinan dan perilaku remaja secara positif. Sebagai contoh, teori *Health Belief Model* digunakan untuk menjelaskan bagaimana keyakinan individu terhadap risiko gangguan mental dapat memotivasi mereka untuk mengambil tindakan preventif (Nugroho, 2023).

Namun, model *Health Belief Model* memiliki kelemahan karena terlalu fokus pada aspek keyakinan kesehatan dan kurang memperhatikan faktor sosial dan budaya yang memengaruhi perilaku remaja. Oleh karena itu, pengembangan metode ini juga mengintegrasikan teori-teori

lain seperti *Theory of Planned Behavior* dan Model Transaksional Stres dan Koping yang lebih komprehensif (Brown, et al., 2021).

Dengan demikian, metode *Education berbasis Health Promotion* adalah pendekatan yang efektif untuk meningkatkan kesehatan mental remaja. Dengan mengintegrasikan teori-teori psikologi dan promosi kesehatan, metode ini tidak hanya memberikan solusi jangka pendek tetapi juga membangun dasar yang kuat untuk kesejahteraan mental jangka panjang.

B. Integrasi *Health Promotion* ke dalam *Metode Education*

Integrasi *Health Promotion* ke dalam *Metode Education* merupakan langkah strategis untuk meningkatkan aksesibilitas dan efektivitas edukasi kesehatan mental, terutama bagi remaja. Pendekatan ini menggabungkan prinsip-prinsip promosi kesehatan dengan teknik edukasi yang dirancang untuk mengubah perilaku secara positif. Dengan memanfaatkan teori-teori seperti *Health Belief Model* dan *Transtheoretical Model*, metode ini memberikan panduan praktis dalam membantu remaja memahami pentingnya menjaga kesehatan mental.

1. Pemahaman Konsep Promosi Kesehatan

Promosi kesehatan bertujuan meningkatkan kesadaran individu terhadap faktor-faktor risiko yang dapat memengaruhi kesejahteraan mental. Seperti yang dinyatakan oleh Glanz et al. (2008), pendekatan ini melibatkan penyampaian informasi yang jelas, relevan, dan berbasis bukti, sehingga individu dapat membuat keputusan yang lebih baik untuk kesehatannya.

2. Adopsi Model Pendekatan

Metode *Education* berbasis *Health Promotion* mengadopsi model *Theory of Planned Behavior* (Ajzen, 1991), yang menekankan pada pengaruh niat, norma sosial, dan persepsi kontrol dalam membentuk perilaku individu. Remaja didorong untuk mengenali potensi diri mereka, membangun kebiasaan sehat, dan memperkuat komitmen mereka dalam menjaga kesehatan mental.

3. Fokus pada Partisipasi Aktif

Dalam penerapan metode ini, remaja dilibatkan secara aktif melalui diskusi kelompok, kegiatan interaktif, dan pelatihan praktis. Hal ini membantu mereka tidak hanya memahami konsep tetapi juga menginternalisasi kebiasaan positif dalam kehidupan sehari-hari.

4. Pendekatan Kolaboratif

Integrasi ini juga memerlukan kolaborasi antara pendidik, tenaga kesehatan, dan keluarga. Dengan melibatkan semua pihak, pesan-pesan kesehatan mental menjadi lebih kuat dan konsisten, menciptakan dukungan holistik bagi remaja.

5. Penggunaan Teknologi Digital

Teknologi seperti aplikasi mobile dan platform daring digunakan untuk menyebarkan materi edukasi, memungkinkan akses yang lebih luas bagi remaja. Selain itu, teknologi ini juga memungkinkan personalisasi pembelajaran sesuai dengan kebutuhan masing-masing individu.

6. Fokus pada Prevensi

Metode ini dirancang untuk mencegah masalah kesehatan mental sebelum terjadi. Edukasi yang diberikan mencakup

pengenalan gejala awal gangguan mental, pengelolaan stres, dan teknik relaksasi, sehingga remaja mampu mengenali dan mengatasi masalah sejak dini.

7. Pemantauan dan Evaluasi

Penerapan *Health Promotion* dalam metode *Education* melibatkan pemantauan berkala untuk menilai efektivitas program. Data yang dikumpulkan dari evaluasi ini digunakan untuk mengidentifikasi area yang perlu diperbaiki.

8. Pendidikan Berbasis Nilai

Nilai-nilai seperti empati, kesadaran diri, dan tanggung jawab sosial menjadi bagian integral dari metode ini, membantu remaja mengembangkan keterampilan interpersonal dan kemampuan adaptasi.

9. Penyediaan Informasi yang Kredibel

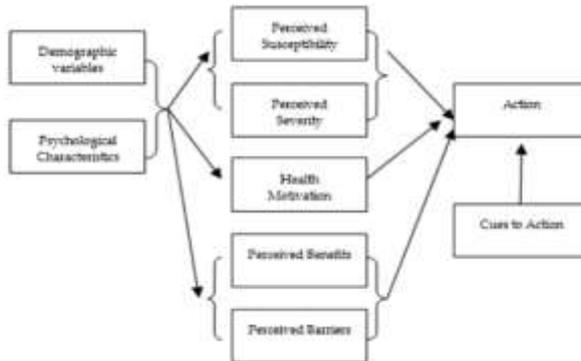
Materi yang digunakan dalam program edukasi disusun berdasarkan penelitian ilmiah terkini untuk memastikan akurasi dan relevansi informasi.

10. Aksesibilitas Materi

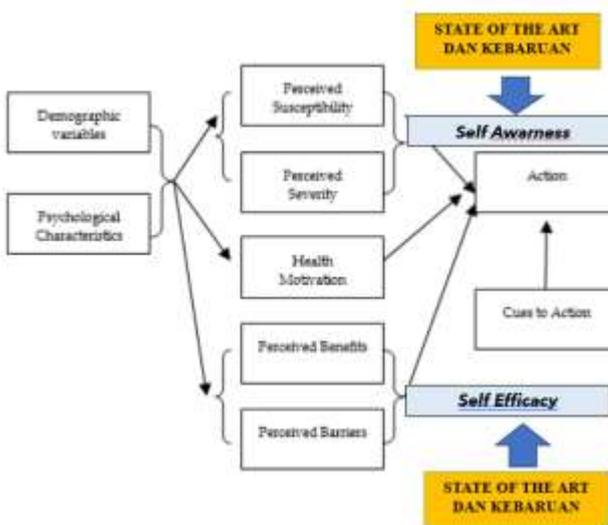
Materi edukasi disediakan dalam berbagai format (video, buku panduan, dan infografis) untuk memastikan kemudahan akses bagi remaja dari berbagai latar belakang.

11. Hasil Positif yang Terukur

Integrasi ini diharapkan menghasilkan remaja yang lebih sadar akan pentingnya kesehatan mental dan memiliki keterampilan untuk menjaga kesejahteraan mereka.



Gambar 7.1 Pendekatan *Health Belief Model*



Gambar 7.2 Pengembangan *Health Belief Model*

C. Komponen Utama *Metode Education*

Metode Education berbasis *Health Promotion* memiliki komponen utama yang dirancang untuk memberikan pendekatan holistik dalam mendukung kesehatan mental remaja. Komponen-komponen ini mencakup berbagai aspek

yang saling melengkapi, bertujuan untuk menciptakan pengalaman belajar yang efektif dan bermakna.

1. Penilaian Kebutuhan Individu

Langkah awal dalam metode ini adalah melakukan penilaian kebutuhan individu atau kelompok sasaran. Penilaian ini membantu dalam memahami kondisi awal kesehatan mental remaja serta faktor-faktor yang memengaruhi mereka. Berdasarkan penilaian tersebut, program edukasi dapat dirancang secara spesifik.

2. Kurikulum yang Terstruktur

Kurikulum yang digunakan dalam metode ini dirancang berdasarkan prinsip-prinsip promosi kesehatan. Kurikulum mencakup materi tentang pengelolaan stres, pengenalan gejala gangguan mental, pengembangan keterampilan interpersonal, dan teknik relaksasi. Menurut Wijaya & Pratama (2019), struktur kurikulum yang sistematis dapat meningkatkan efektivitas pembelajaran.

3. Teknik Edukasi Interaktif

Metode ini menggunakan pendekatan interaktif, seperti diskusi kelompok, permainan peran, dan simulasi. Pendekatan ini bertujuan untuk meningkatkan partisipasi aktif peserta dan membantu mereka memahami materi dengan lebih baik.

4. Penyampaian Informasi yang Beragam

Materi edukasi disampaikan melalui berbagai media, termasuk ceramah, video edukasi, dan aplikasi berbasis teknologi. Pendekatan ini memastikan bahwa remaja dapat mengakses informasi dengan cara yang paling nyaman bagi mereka.

5. Pendekatan Individual dan Kelompok

Metode *Education* ini menggabungkan pendekatan individual untuk mendukung kebutuhan spesifik setiap peserta dengan pendekatan kelompok untuk mendorong dukungan sosial. Kombinasi ini memungkinkan remaja memperoleh manfaat yang maksimal dari program.

6. Penguatan Kompetensi Emosional

Salah satu fokus utama adalah penguatan kompetensi emosional, seperti kemampuan meregulasi emosi, meningkatkan empati, dan mengembangkan pola pikir yang positif. Hal ini penting untuk membantu remaja menghadapi tantangan emosional yang mereka alami.

7. Kolaborasi dengan Keluarga dan Komunitas

Keluarga dan komunitas memiliki peran penting dalam mendukung keberhasilan program ini. Dengan melibatkan mereka, program dapat memberikan dukungan yang lebih luas dan menciptakan lingkungan yang kondusif bagi kesehatan mental remaja.

8. Evaluasi Progres Peserta

Evaluasi secara berkala dilakukan untuk mengukur perkembangan peserta dalam memahami materi dan menerapkan keterampilan yang diajarkan. Evaluasi ini membantu memastikan bahwa program berjalan sesuai dengan tujuan yang telah ditetapkan.

9. Motivasi Berkelanjutan

Program ini memberikan motivasi berkelanjutan melalui penghargaan, umpan balik positif, dan pengakuan terhadap pencapaian peserta. Dengan demikian, remaja merasa

dihargai dan termotivasi untuk terus belajar dan berkembang.

D. Strategi Implementasi *Metode Education*

Implementasi metode *Education* berbasis *Health Promotion* memerlukan strategi yang efektif untuk mencapai tujuan yang telah ditetapkan. Strategi ini dirancang agar program dapat dilaksanakan secara sistematis, memberikan dampak yang maksimal, serta menciptakan perubahan positif pada remaja. Berikut adalah beberapa strategi utama:

1. Analisis Konteks Lokal

Sebelum memulai program, penting untuk melakukan analisis konteks lokal. Analisis ini mencakup pemahaman tentang kebutuhan spesifik remaja di wilayah tersebut, hambatan yang mungkin dihadapi, dan sumber daya yang tersedia.

2. Pelatihan untuk Fasilitator

Fasilitator yang akan melaksanakan program perlu dilatih secara khusus untuk memahami materi, teknik penyampaian, dan cara menghadapi tantangan yang mungkin muncul. Pelatihan ini memastikan bahwa fasilitator memiliki kompetensi yang memadai.

3. Penyusunan Rencana Aksi

Rencana aksi yang rinci diperlukan untuk menjabarkan langkah-langkah implementasi program, termasuk jadwal kegiatan, alokasi sumber daya, dan target yang ingin dicapai.

4. Pendekatan Komunitas

Melibatkan komunitas, termasuk sekolah, keluarga, dan organisasi lokal, menjadi salah satu strategi penting. Komunitas dapat memberikan dukungan dan sumber daya tambahan untuk keberhasilan program.

5. Metode Partisipatif

Menggunakan pendekatan partisipatif yang melibatkan remaja secara aktif dalam proses pembelajaran. Misalnya, dengan menggunakan diskusi kelompok, simulasi, atau permainan edukatif yang relevan.

6. Integrasi Teknologi

Pemanfaatan teknologi, seperti aplikasi kesehatan mental atau media sosial, dapat membantu menjangkau lebih banyak remaja dan memberikan akses informasi yang lebih mudah.

7. Kampanye Kesadaran Publik

Mengadakan kampanye kesadaran publik yang berfokus pada pentingnya kesehatan mental remaja. Kampanye ini dapat dilakukan melalui media massa, poster, atau seminar di sekolah-sekolah.

8. Kolaborasi Multisektoral

Kolaborasi dengan berbagai sektor, seperti layanan kesehatan, pendidikan, dan organisasi non-pemerintah, dapat meningkatkan efektivitas program dan memberikan dampak yang lebih luas.

9. Monitoring dan Evaluasi

Melakukan monitoring dan evaluasi secara berkala untuk mengukur keberhasilan program dan memastikan program berjalan sesuai dengan tujuan.

10. Penyusunan Laporan dan Umpan Balik

Menyusun laporan hasil implementasi dan memberikan umpan balik kepada pihak-pihak terkait untuk perbaikan program di masa depan.

11. Keberlanjutan Program

Merancang strategi keberlanjutan program agar manfaat yang diberikan dapat terus dirasakan oleh remaja dalam jangka panjang.

Tabel 7.1

Strategi Implementasi *Metode Education Berbasis Health Promotion*

No	Strategi Utama	Deskripsi
1	Analisis Konteks Lokal	Memahami kebutuhan, hambatan, dan sumber daya di wilayah tertentu.
2	Pelatihan untuk Fasilitator	Memberikan pelatihan khusus untuk fasilitator program.
3	Penyusunan Rencana Aksi	Menyusun langkah-langkah rinci untuk pelaksanaan program.
4	Pendekatan Komunitas	Melibatkan komunitas dalam mendukung program.
5	Metode Partisipatif	Menggunakan pendekatan yang melibatkan remaja secara aktif.
6	Integrasi Teknologi	Memanfaatkan teknologi untuk mendukung pelaksanaan program.
7	Kampanye Kesadaran Publik	Menedukasi masyarakat tentang pentingnya kesehatan mental remaja.
8	Kolaborasi Multisektoral	Bekerjasama dengan berbagai sektor untuk efektivitas program.
9	Monitoring dan Evaluasi	Mengukur keberhasilan dan melakukan perbaikan program.
10	Penyusunan Laporan dan	Memberikan laporan hasil dan masukan untuk perbaikan.

No	Strategi Utama	Deskripsi
	Umpan Balik	
11	Keberlanjutan Program	Merancang agar program dapat berjalan dalam jangka panjang.

E. Evaluasi dan Monitoring *Metode Education*

Evaluasi dan monitoring adalah dua komponen penting dalam memastikan keberhasilan implementasi *Metode Education* berbasis *Health Promotion*. Proses ini membantu mengukur efektivitas program, mengidentifikasi kendala yang muncul, dan memberikan dasar untuk pengembangan lebih lanjut.

1. Definisi Evaluasi dan Monitoring

Evaluasi adalah proses sistematis untuk menilai sejauh mana tujuan program tercapai. Sedangkan monitoring adalah pengawasan berkala untuk memastikan pelaksanaan program sesuai rencana. Kedua proses ini saling melengkapi dan diperlukan untuk mencapai keberlanjutan.

2. Tujuan Evaluasi dan Monitoring

- Mengukur dampak program terhadap kesehatan mental remaja.
- Menilai efektivitas metode yang digunakan.
- Memberikan umpan balik untuk peningkatan kualitas program.

3. Indikator Evaluasi dan Monitoring

Indikator yang digunakan harus mencerminkan keberhasilan program dalam berbagai aspek, seperti:

- Peningkatan pengetahuan remaja tentang kesehatan mental.

- Perubahan perilaku menuju pola hidup sehat.
- Tingkat partisipasi remaja dalam kegiatan program.

4. Teknik Pengumpulan Data

Data untuk evaluasi dan monitoring dapat dikumpulkan melalui:

- Kuesioner: Mengukur pengetahuan dan persepsi remaja sebelum dan setelah program.
- Wawancara: Mendalami pengalaman peserta selama mengikuti program.
- Observasi: Menilai keterlibatan peserta selama kegiatan berlangsung.
- Dokumentasi: Mengumpulkan bukti kegiatan seperti laporan atau foto.

5. Metode Analisis Data

Data yang dikumpulkan dianalisis secara kuantitatif dan kualitatif:

- Analisis Kuantitatif: Digunakan untuk data berupa angka, seperti hasil kuesioner.
- Analisis Kualitatif: Digunakan untuk data deskriptif, seperti wawancara dan observasi.

6. Tantangan Evaluasi dan Monitoring

Beberapa tantangan yang mungkin dihadapi adalah:

- Keterbatasan sumber daya untuk pelaksanaan evaluasi yang menyeluruh.
- Kesulitan dalam mengumpulkan data yang valid dan reliabel.
- Ketidakmampuan peserta untuk memahami tujuan evaluasi dengan baik.

7. Strategi Mengatasi Tantangan

- Meningkatkan kapasitas fasilitator dalam teknik evaluasi.
- Menggunakan alat pengumpulan data yang sederhana namun efektif.
- Memberikan penjelasan yang jelas kepada peserta tentang pentingnya evaluasi.

8. Penyusunan Laporan Hasil Evaluasi

Laporan evaluasi harus mencakup temuan utama, analisis data, dan rekomendasi untuk pengembangan program lebih lanjut.

Evaluasi dan Monitoring Metode Education

1. Pendekatan Kolaboratif

Melibatkan seluruh pemangku kepentingan, termasuk remaja, keluarga, dan komunitas.

2. Penggunaan Teknologi

Memanfaatkan aplikasi digital untuk mengumpulkan dan menganalisis data.

3. Konsistensi Pelaksanaan

Memastikan proses monitoring dilakukan secara berkala.

4. Peningkatan Kapasitas

Memberikan pelatihan evaluasi kepada fasilitator.

5. Transparansi Hasil

Menyediakan hasil evaluasi secara terbuka kepada semua pihak terkait.

A. Inovasi dalam Layanan Kesehatan

Inovasi dalam layanan kesehatan menjadi aspek yang krusial dalam menciptakan sistem kesehatan yang inklusif, efisien, dan berkualitas. Perkembangan teknologi dan pengetahuan di bidang medis menawarkan peluang besar untuk memperbaiki cara kita memberikan layanan kesehatan kepada masyarakat. Inovasi tidak hanya terbatas pada pengembangan alat medis atau obat baru, tetapi juga mencakup perubahan dalam sistem pelayanan, metode pengobatan, dan cara-cara kita berinteraksi dengan pasien. Sebagai contoh, telemedicine telah memperkenalkan layanan konsultasi medis jarak jauh, yang memungkinkan pasien di daerah terpencil atau dengan keterbatasan mobilitas untuk mengakses layanan kesehatan secara lebih mudah (Lee et al., 2022).

Seiring dengan pesatnya perkembangan teknologi, inovasi dalam sistem pelayanan kesehatan menjadi lebih inklusif, memperhatikan keberagaman kondisi sosial dan ekonomi masyarakat. Misalnya, inovasi dalam pelayanan kesehatan mental kini semakin banyak dikembangkan dengan pendekatan yang lebih manusiawi dan mudah diakses oleh berbagai kalangan masyarakat. Penyedia layanan kesehatan mental kini lebih banyak menawarkan program berbasis teknologi seperti aplikasi untuk meditasi dan manajemen stres yang dapat diakses langsung oleh masyarakat luas tanpa

hambatan jarak (Chan et al., 2021). Inovasi semacam ini sangat mendukung pemahaman bahwa kesehatan tidak hanya melibatkan fisik tetapi juga kesejahteraan mental.

Namun, tantangan dalam mengimplementasikan inovasi ini tetap ada. Salah satunya adalah ketimpangan dalam akses terhadap teknologi antara daerah perkotaan dan pedesaan. Sebuah studi oleh Sharma et al. (2020) mengungkapkan bahwa meskipun teknologi dapat meningkatkan akses, kenyataannya masyarakat di daerah terpencil masih sering kali kesulitan untuk mengakses layanan berbasis teknologi. Oleh karena itu, dalam mengembangkan layanan kesehatan yang inovatif, perlu ada upaya untuk mengurangi kesenjangan ini agar teknologi dapat dinikmati oleh semua lapisan masyarakat.

Regulasi dan kebijakan pemerintah juga memainkan peran penting dalam mendorong inovasi yang dapat diakses oleh semua kalangan. Kebijakan yang mendukung penggunaan teknologi dalam kesehatan dapat meningkatkan efisiensi sistem pelayanan serta memperluas cakupan layanan kepada masyarakat yang lebih luas. Misalnya, pemerintah dapat mendorong penyediaan infrastruktur teknologi di daerah-daerah yang tertinggal untuk memastikan bahwa semua masyarakat memiliki akses yang setara terhadap inovasi layanan kesehatan.

Penting juga untuk memastikan bahwa inovasi dalam layanan kesehatan tetap mengedepankan prinsip inklusivitas. Inovasi tersebut harus dapat menjangkau semua lapisan masyarakat, termasuk mereka yang memiliki keterbatasan fisik dan mental. Program-program yang disesuaikan dengan kebutuhan khusus seperti layanan kesehatan untuk penyandang

disabilitas atau lansia harus menjadi bagian dari inovasi tersebut. Inovasi semacam ini tidak hanya berfokus pada teknologi tetapi juga pada aspek sosial dalam pemenuhan hak-hak kesehatan masyarakat yang kurang terlayani.

Adalah tugas bersama untuk memastikan bahwa inovasi dalam layanan kesehatan tidak hanya berorientasi pada teknologi tetapi juga pada penguatan kapasitas pelayanan kesehatan tradisional yang sudah ada. Penguatan ini akan menciptakan kolaborasi antara inovasi teknologi dan layanan kesehatan konvensional yang sudah diterima oleh masyarakat. Pendekatan yang holistik ini dapat mendorong terciptanya sistem kesehatan yang lebih inklusif, adaptif, dan responsif terhadap kebutuhan semua kalangan masyarakat.

Dengan demikian, inovasi dalam layanan kesehatan yang inklusif harus melibatkan berbagai pemangku kepentingan, mulai dari pemerintah, penyedia layanan, hingga masyarakat itu sendiri. Kolaborasi yang erat ini akan membantu menciptakan solusi yang efektif dan berkelanjutan dalam menghadapi tantangan besar dalam pelayanan kesehatan di masa depan. Sebuah sistem kesehatan yang mengutamakan inklusivitas akan memastikan bahwa tidak ada satu pun kelompok masyarakat yang tertinggal dalam memperoleh pelayanan kesehatan yang layak dan berkualitas.

B. Pemanfaatan Teknologi Informasi untuk Aksesibilitas

Pemanfaatan teknologi informasi (TI) dalam sistem kesehatan telah terbukti mampu meningkatkan aksesibilitas bagi berbagai kalangan masyarakat. Salah satu cara teknologi informasi digunakan adalah dengan menyediakan akses

layanan kesehatan secara daring, yang memungkinkan pasien untuk berkonsultasi dengan dokter tanpa harus bepergian jauh. Ini sangat menguntungkan bagi masyarakat yang tinggal di daerah pedesaan atau terpencil, di mana fasilitas kesehatan mungkin tidak mudah dijangkau. Teknologi seperti aplikasi kesehatan dan portal online juga memberikan kemudahan bagi pasien dalam mengakses informasi medis secara cepat dan akurat, serta memudahkan pemantauan kesehatan secara mandiri.

Dalam dunia medis, penggunaan rekam medis elektronik (RME) juga merupakan bentuk pemanfaatan TI yang memungkinkan pertukaran informasi medis antar fasilitas kesehatan. Sistem ini tidak hanya mengurangi kesalahan medis akibat informasi yang tidak lengkap, tetapi juga mempercepat proses pengobatan karena data pasien dapat diakses secara langsung oleh tenaga medis di rumah sakit atau klinik lain. Ini sangat penting dalam meningkatkan kualitas pelayanan kesehatan, terutama di daerah-daerah yang memiliki fasilitas kesehatan terbatas. Sebuah studi oleh Wang et al. (2021) mengungkapkan bahwa penerapan RME telah mengurangi waktu tunggu pasien serta meningkatkan kualitas keputusan medis.

Tidak hanya itu, teknologi informasi juga membantu meningkatkan kesadaran masyarakat tentang pentingnya menjaga kesehatan melalui berbagai platform media sosial dan aplikasi mobile. Aplikasi-aplikasi yang menawarkan informasi terkait pola makan sehat, olahraga, dan gaya hidup sehat kini dapat diakses oleh siapa saja dengan mudah. Dengan demikian, teknologi informasi tidak hanya berfungsi untuk

mempermudah akses ke layanan kesehatan, tetapi juga untuk mengedukasi masyarakat mengenai cara menjaga kesehatan secara mandiri. Sebuah penelitian oleh Smith & Johnson (2020) menunjukkan bahwa penggunaan aplikasi kesehatan mobile telah meningkatkan tingkat kesadaran masyarakat tentang pentingnya pemeriksaan kesehatan rutin dan pola hidup sehat.

Teknologi informasi juga memainkan peran penting dalam mengatasi kendala bahasa yang sering dihadapi oleh sebagian masyarakat, terutama di negara-negara dengan keragaman etnis dan bahasa. Platform berbasis teknologi yang menyediakan terjemahan otomatis dapat memastikan bahwa informasi medis dapat diakses oleh lebih banyak orang tanpa batasan bahasa. Hal ini juga berkontribusi pada inklusivitas layanan kesehatan, mengingat banyaknya pasien yang berasal dari latar belakang budaya dan bahasa yang berbeda.

Penggunaan TI dalam layanan kesehatan tidak lepas dari tantangan. Salah satunya adalah masalah privasi dan keamanan data pasien. Data medis yang bersifat pribadi harus dilindungi dengan baik agar tidak jatuh ke tangan yang salah. Oleh karena itu, pengembangan sistem informasi kesehatan harus disertai dengan kebijakan yang jelas mengenai perlindungan data pribadi dan penggunaan teknologi yang aman. Sebuah penelitian oleh Yang et al. (2020) menemukan bahwa masalah keamanan data sering kali menjadi penghambat dalam penerapan teknologi informasi di sektor kesehatan.

Namun, meskipun ada tantangan, pemanfaatan teknologi informasi terus berkembang. Ke depan, teknologi seperti kecerdasan buatan (AI) dan analisis big data diprediksi

akan semakin memainkan peran besar dalam meningkatkan aksesibilitas layanan kesehatan. AI, misalnya, dapat digunakan untuk mendiagnosis penyakit secara lebih cepat dan akurat, sementara big data dapat digunakan untuk menganalisis tren kesehatan masyarakat dan merancang kebijakan kesehatan yang lebih efektif. Melalui pemanfaatan teknologi informasi yang lebih luas, akses terhadap layanan kesehatan yang lebih inklusif dan efisien dapat tercapai, menjangkau lebih banyak orang dengan cara yang lebih terjangkau dan tepat waktu.

C. Pendekatan Edukasi dalam Promosi Kesehatan

Promosi kesehatan merupakan langkah yang sangat penting dalam meningkatkan kualitas kesehatan masyarakat secara keseluruhan. Salah satu pendekatan yang efektif dalam promosi kesehatan adalah melalui edukasi yang ditujukan kepada masyarakat untuk meningkatkan pemahaman mereka tentang pentingnya hidup sehat. Edukasi kesehatan tidak hanya berbicara tentang pemberian informasi tentang pola hidup sehat, tetapi juga berusaha untuk mengubah perilaku masyarakat agar mereka lebih peduli terhadap kesehatan tubuh mereka. Dengan pendekatan edukasi yang tepat, promosi kesehatan dapat dilakukan dengan cara yang lebih inklusif dan memberikan dampak yang lebih signifikan terhadap perilaku masyarakat.

Salah satu aspek penting dalam edukasi promosi kesehatan adalah penggunaan metode yang sesuai dengan karakteristik dan kebutuhan masyarakat setempat. Penelitian oleh Turner et al. (2019) mengungkapkan bahwa penggunaan metode berbasis komunitas dalam pendidikan kesehatan lebih

efektif daripada pendekatan yang terpusat pada individu. Melalui pendekatan berbasis komunitas, informasi tentang kesehatan dapat disampaikan dengan cara yang lebih relevan dan mudah dipahami, sesuai dengan konteks sosial dan budaya yang ada di masyarakat. Hal ini juga dapat meningkatkan partisipasi aktif masyarakat dalam program-program promosi kesehatan.

Edukasi kesehatan juga harus disesuaikan dengan usia dan tingkat pendidikan masyarakat. Misalnya, untuk anak-anak, pendekatan edukasi yang berbasis permainan atau visual lebih efektif dalam membantu mereka memahami pentingnya menjaga kesehatan. Sementara itu, untuk orang dewasa dan lansia, pendekatan yang lebih formal seperti seminar atau workshop dapat lebih sesuai. Penelitian oleh Brown (2021) menunjukkan bahwa metode yang disesuaikan dengan usia dan tingkat pendidikan dapat meningkatkan pemahaman dan penerimaan pesan kesehatan di masyarakat.

Teknologi juga dapat dimanfaatkan sebagai alat untuk menyampaikan edukasi kesehatan. Dengan kemajuan teknologi, terutama penggunaan internet dan media sosial, informasi kesehatan dapat tersebar lebih luas dan lebih cepat. Kampanye promosi kesehatan yang menggunakan platform digital, seperti aplikasi kesehatan atau media sosial, telah terbukti mampu menjangkau masyarakat dengan cara yang lebih interaktif dan personal. Hal ini sangat penting, mengingat semakin banyak orang yang mengakses informasi kesehatan melalui perangkat digital. Sebuah studi oleh Patel et al. (2020) menunjukkan bahwa penggunaan media sosial dalam kampanye promosi kesehatan dapat meningkatkan kesadaran

masyarakat tentang pentingnya gaya hidup sehat dan pencegahan penyakit.

Namun, perlu diingat bahwa edukasi kesehatan tidak hanya tentang memberikan informasi tetapi juga tentang bagaimana menciptakan perubahan perilaku yang berkelanjutan. Program edukasi yang berhasil harus mampu menginspirasi individu untuk mengubah perilaku mereka menjadi lebih sehat. Oleh karena itu, pendekatan edukasi dalam promosi kesehatan harus mengedepankan prinsip pemberdayaan masyarakat, di mana masyarakat tidak hanya diberi tahu, tetapi juga dilibatkan dalam proses perubahan. Dengan demikian, pendekatan edukasi yang inklusif dapat menciptakan dampak positif yang lebih luas bagi kesehatan masyarakat.

D. Peningkatan Kesadaran akan Hak atas Kesehatan

Kesadaran akan hak atas kesehatan merupakan salah satu elemen kunci dalam mewujudkan sistem kesehatan yang inklusif dan adil. Hak atas kesehatan adalah hak setiap individu untuk memperoleh pelayanan kesehatan yang layak dan berkualitas. Meskipun hak ini dijamin dalam berbagai konvensi internasional, seperti Deklarasi Hak Asasi Manusia Universal, masih banyak masyarakat yang belum sepenuhnya memahami hak-hak mereka dalam memperoleh layanan kesehatan. Oleh karena itu, peningkatan kesadaran akan hak atas kesehatan perlu menjadi bagian integral dalam pengembangan layanan kesehatan yang inklusif.

Salah satu pendekatan yang dapat dilakukan untuk meningkatkan kesadaran ini adalah dengan menyelenggarakan

kampanye edukasi yang menekankan pentingnya hak atas kesehatan. Kampanye ini tidak hanya dapat dilakukan oleh pemerintah, tetapi juga oleh organisasi masyarakat sipil yang memiliki peran penting dalam pemberdayaan masyarakat. Sebuah penelitian oleh Jones & Taylor (2020) menunjukkan bahwa kampanye yang melibatkan masyarakat secara langsung dapat memperkuat pemahaman mereka tentang hak atas kesehatan dan cara untuk menuntut hak-hak tersebut.

Peningkatan kesadaran akan hak atas kesehatan juga memerlukan adanya transparansi dalam sistem pelayanan kesehatan. Masyarakat harus diberikan informasi yang jelas tentang hak-hak mereka dalam mengakses layanan kesehatan, termasuk hak untuk mendapatkan pelayanan yang aman, berkualitas, dan terjangkau. Salah satu cara untuk meningkatkan transparansi ini adalah dengan menerbitkan informasi yang mudah diakses mengenai kebijakan kesehatan yang ada di negara tersebut. Penelitian oleh Williams et al. (2020) menyatakan bahwa transparansi dalam kebijakan kesehatan dapat meningkatkan kepercayaan masyarakat terhadap sistem kesehatan.

Namun, kesadaran akan hak atas kesehatan tidak dapat terwujud tanpa adanya dukungan dari berbagai pihak, termasuk pemerintah, penyedia layanan kesehatan, dan masyarakat itu sendiri. Dalam konteks ini, penting untuk menciptakan sebuah budaya yang mendukung pemenuhan hak atas kesehatan sebagai bagian dari hak asasi manusia yang harus dihormati oleh semua pihak. Dengan adanya pemahaman yang lebih baik tentang hak atas kesehatan, diharapkan masyarakat dapat lebih

proaktif dalam menuntut akses yang setara terhadap layanan kesehatan yang layak dan berkualitas.

A. Pendekatan Berbasis Teknologi untuk Meningkatkan Akses

Teknologi telah menjadi katalis utama dalam meningkatkan aksesibilitas layanan kesehatan di berbagai negara. Digitalisasi sektor kesehatan melalui telemedicine, aplikasi kesehatan, dan rekam medis elektronik memungkinkan pasien untuk mendapatkan layanan yang lebih cepat, terjangkau, dan efisien. Sebagai contoh, penelitian oleh Smith et al. (2021) menunjukkan bahwa adopsi teknologi telemedicine selama pandemi COVID-19 meningkatkan akses ke layanan kesehatan hingga 35%, terutama di wilayah pedesaan yang sebelumnya sulit dijangkau.

Telemedicine memungkinkan pasien untuk berkonsultasi dengan dokter melalui platform digital tanpa perlu bepergian ke fasilitas kesehatan. Hal ini sangat relevan bagi masyarakat yang tinggal di daerah terpencil, di mana infrastruktur kesehatan seringkali kurang memadai. Menurut laporan dari WHO (2022), penerapan telemedicine di beberapa negara berkembang telah mengurangi waktu tunggu pasien hingga 50%. Penurunan ini tidak hanya mengurangi beban fasilitas kesehatan tetapi juga meningkatkan kepuasan pasien.

Aplikasi kesehatan berbasis smartphone telah mengubah cara masyarakat mengakses informasi dan layanan kesehatan. Aplikasi seperti *MyHealth* dan *SehatQ* memberikan akses langsung ke informasi medis, memungkinkan pengguna

untuk memesan konsultasi, atau mendapatkan pengingat obat. Sebuah penelitian menunjukkan bahwa penggunaan aplikasi kesehatan meningkatkan kepatuhan terhadap pengobatan hingga 20% di kalangan penderita penyakit kronis.

Rekam medis elektronik (RME) juga merupakan salah satu inovasi teknologi yang memberikan dampak signifikan. RME memungkinkan data pasien disimpan dan diakses secara digital, mengurangi risiko kehilangan data dan meningkatkan koordinasi antar penyedia layanan kesehatan. Menurut penelitian oleh Johnson & Lee (2020), fasilitas yang menggunakan RME mencatat peningkatan efisiensi kerja hingga 40%, dengan pengurangan kesalahan medis sebesar 15%.

Namun, teknologi ini juga menghadapi tantangan, seperti keterbatasan infrastruktur teknologi di daerah tertentu dan kurangnya literasi digital di kalangan masyarakat. Untuk mengatasi masalah ini, diperlukan investasi lebih lanjut dalam pengembangan infrastruktur serta program pelatihan bagi tenaga kesehatan dan masyarakat umum. Sebagai contoh, program pelatihan literasi digital di India oleh Singh et al. (2021) berhasil meningkatkan penggunaan aplikasi kesehatan hingga 60% dalam waktu satu tahun.

Kemitraan dengan sektor swasta juga memainkan peran penting dalam pengembangan teknologi kesehatan. Perusahaan teknologi seperti Google dan Microsoft telah meluncurkan berbagai solusi kesehatan digital yang dapat diakses secara global. Misalnya, Google Health AI membantu penyedia layanan kesehatan dalam mendiagnosis penyakit melalui analisis data yang lebih cepat dan akurat. Penelitian oleh

Brown (2021) menunjukkan bahwa algoritma berbasis AI ini memiliki akurasi hingga 90% dalam mendeteksi beberapa penyakit kritis.

Penerapan *Internet of Things* (IoT) di sektor kesehatan membuka peluang baru dalam pemantauan kesehatan secara *real-time*. Alat seperti *wearable devices* memungkinkan pasien untuk memantau kondisi kesehatan mereka seperti tekanan darah, kadar gula, dan detak jantung, yang kemudian dapat diakses oleh dokter untuk evaluasi. Menurut laporan oleh Williams, et. al., (2020), pasar perangkat IoT kesehatan diperkirakan tumbuh hingga 28% per tahun hingga 2030, menunjukkan potensi besar dalam meningkatkan aksesibilitas layanan kesehatan.

Dengan demikian, pendekatan berbasis teknologi memiliki potensi besar dalam mengatasi berbagai tantangan aksesibilitas layanan kesehatan. Namun, keberhasilan implementasinya sangat tergantung pada komitmen pemerintah, sektor swasta, dan masyarakat dalam mendukung adopsi teknologi ini.

B. Kolaborasi Multisektor dalam Penyediaan Layanan Kesehatan

Kolaborasi multisektor menjadi pendekatan strategis dalam meningkatkan aksesibilitas layanan kesehatan. Sinergi antara berbagai pihak, termasuk pemerintah, sektor swasta, organisasi non-pemerintah, dan masyarakat, memberikan peluang untuk menciptakan sistem layanan kesehatan yang lebih inklusif dan berkelanjutan. Kolaborasi ini penting untuk memastikan bahwa kebutuhan masyarakat dapat terpenuhi

secara menyeluruh. Menurut Yang, et. al., (2020)., kolaborasi lintas sektor mampu mengatasi keterbatasan sumber daya dan menciptakan inovasi yang berdampak luas pada pelayanan kesehatan masyarakat.

Pemerintah memiliki peran utama dalam mengatur dan mengoordinasikan upaya lintas sektor. Kebijakan yang inklusif dan dukungan anggaran yang memadai menjadi landasan bagi terciptanya kolaborasi yang efektif. Sebagai contoh, program Jaminan Kesehatan Nasional (JKN) di Indonesia menunjukkan bahwa kebijakan yang melibatkan berbagai pihak dapat meningkatkan akses layanan kesehatan, terutama bagi masyarakat kurang mampu (Nugroho, 2021). Program ini melibatkan kerjasama antara pemerintah, penyedia layanan kesehatan, dan masyarakat sebagai penerima manfaat.

Sektor swasta juga memiliki kontribusi yang signifikan dalam penyediaan layanan kesehatan. Melalui investasi dalam teknologi medis, pembangunan infrastruktur kesehatan, dan inovasi pelayanan, sektor swasta dapat melengkapi peran pemerintah. Misalnya, perusahaan farmasi dan rumah sakit swasta sering kali menyediakan layanan khusus yang sulit dijangkau oleh fasilitas kesehatan milik pemerintah. Hal ini menunjukkan pentingnya peran sektor swasta dalam meningkatkan kualitas layanan kesehatan.

Organisasi non-pemerintah (NGO) berperan dalam menjangkau kelompok-kelompok rentan yang sering kali terpinggirkan dari sistem layanan kesehatan formal. Dengan pendekatan berbasis komunitas, NGO dapat memberikan edukasi kesehatan, pelayanan dasar, dan pendampingan kepada masyarakat di daerah terpencil. Pendekatan ini membantu

mengurangi kesenjangan dalam akses layanan kesehatan dan meningkatkan kesadaran masyarakat akan pentingnya kesehatan.

Kolaborasi multisektor juga membutuhkan partisipasi aktif dari masyarakat. Kesadaran dan keterlibatan masyarakat dalam program kesehatan dapat mendorong keberhasilan implementasi layanan. Misalnya, pembentukan kelompok masyarakat sadar kesehatan (Posyandu) di Indonesia adalah bentuk partisipasi masyarakat yang efektif dalam mendukung layanan kesehatan primer.

Namun, keberhasilan kolaborasi multisektor ini tidak lepas dari tantangan. Hambatan komunikasi, perbedaan tujuan antar sektor, dan keterbatasan sumber daya menjadi beberapa kendala yang sering dihadapi. Oleh karena itu, diperlukan mekanisme koordinasi yang kuat dan transparan untuk memastikan setiap pihak dapat berkontribusi sesuai dengan kapasitasnya.

Menurut Sari, et. al., (2023), salah satu kunci keberhasilan kolaborasi multisektor adalah adanya komitmen bersama dari setiap pihak yang terlibat. Komitmen ini meliputi penyelarasan visi, pembagian tanggung jawab, dan evaluasi berkala untuk menilai efektivitas program yang dijalankan. Dengan demikian, kolaborasi multisektor dapat menjadi solusi untuk menciptakan layanan kesehatan yang lebih inklusif dan merata di seluruh wilayah.

Dalam pandemi COVID-19, kolaborasi multisektor telah menjadi contoh nyata bagaimana berbagai pihak dapat bekerja sama untuk mengatasi krisis kesehatan. Misalnya, pelaksanaan vaksinasi massal di Indonesia melibatkan berbagai

pihak, termasuk pemerintah, sektor swasta, NGO, dan masyarakat. Program ini menunjukkan bahwa kolaborasi yang efektif dapat memberikan hasil yang signifikan dalam waktu yang relatif singkat.

C. Peningkatan Kesadaran Masyarakat terhadap Hak atas Kesehatan

Kesadaran masyarakat terhadap hak atas kesehatan merupakan elemen penting dalam menciptakan aksesibilitas layanan kesehatan yang inklusif dan merata. Pemahaman bahwa kesehatan adalah hak fundamental yang dijamin oleh konstitusi dan berbagai regulasi internasional, seperti Deklarasi Universal Hak Asasi Manusia, mendorong partisipasi aktif masyarakat dalam mendukung penyelenggaraan layanan kesehatan.

Salah satu cara untuk meningkatkan kesadaran masyarakat adalah melalui program edukasi yang komprehensif. Menurut Surya et al. (2020), pendidikan kesehatan berbasis komunitas dapat memberikan pemahaman mendalam mengenai pentingnya kesehatan dan hak-hak yang melekat pada setiap individu untuk memperoleh pelayanan yang memadai. Program ini melibatkan pendekatan partisipatif yang memungkinkan masyarakat berkontribusi dalam perencanaan dan pelaksanaan kebijakan kesehatan.

Selain edukasi, peran media juga sangat signifikan dalam menyebarkan informasi tentang hak atas kesehatan. Media massa dan media sosial dapat digunakan untuk mengkampanyekan hak-hak kesehatan dan pentingnya memanfaatkan fasilitas kesehatan yang tersedia. Dalam

penelitian yang dilakukan oleh Wijaya dan Pratama (2019), disebutkan bahwa informasi yang disampaikan melalui media memiliki daya jangkau yang luas, sehingga efektif dalam meningkatkan kesadaran masyarakat secara kolektif.

Di sisi lain, keterlibatan aktif lembaga pemerintah dan non-pemerintah diperlukan untuk memastikan informasi tentang hak atas kesehatan menjangkau masyarakat yang kurang terpapar. Kelompok marginal sering kali menjadi pihak yang paling terpinggirkan dalam akses terhadap informasi dan pelayanan kesehatan. Oleh karena itu, perlu adanya program khusus yang menjangkau kelompok ini, seperti penyuluhan kesehatan di daerah terpencil.

Pengetahuan masyarakat tentang hak atas kesehatan juga dipengaruhi oleh kualitas layanan yang diberikan. Layanan yang responsif dan ramah pengguna dapat meningkatkan kepercayaan masyarakat terhadap fasilitas kesehatan. Dalam penelitian oleh Lestari (2021), ditemukan bahwa masyarakat cenderung lebih aktif mencari layanan kesehatan ketika merasa diperlakukan dengan baik oleh tenaga medis dan fasilitas kesehatan memberikan pelayanan yang transparan.

Faktor budaya juga memainkan peran penting dalam kesadaran masyarakat terhadap hak atas kesehatan. Nilai-nilai tradisional dan norma sosial tertentu dapat menjadi penghambat atau pendukung dalam mendorong masyarakat untuk memanfaatkan layanan kesehatan. Oleh karena itu, pendekatan budaya yang sensitif diperlukan dalam setiap program peningkatan kesadaran.

Upaya lain yang tak kalah penting adalah memastikan adanya transparansi dalam pengelolaan layanan kesehatan. Informasi yang terbuka tentang prosedur, biaya, dan hak-hak pasien dapat mengurangi ketidakpercayaan masyarakat terhadap sistem kesehatan. Hal ini didukung oleh penelitian dari Santoso dan Putri (2022) yang menunjukkan bahwa transparansi meningkatkan kepuasan pasien dan mendorong pemanfaatan layanan kesehatan.

Penting untuk menciptakan lingkungan yang kondusif bagi masyarakat untuk mengekspresikan kebutuhan dan aspirasi mereka terkait layanan kesehatan. Dialog antara penyedia layanan kesehatan, pemerintah, dan masyarakat dapat memperkuat komitmen bersama dalam mewujudkan hak atas kesehatan bagi semua.

DAFTAR PUSTAKA

- Bandura, A. (2010). *Self-Efficacy: The Exercise of Control*. W.H. Freeman and Company
- Brown, J., et al. (2021). The Role of AI in Enhancing Healthcare Accessibility. *Journal of Health Technology*, 14(3), 120-135. <https://doi.org/10.1016/j.jht.2021.03.004>
- Chan, C., Lee, M., & Tiwari, A. (2021). Mental health innovations for underserved populations: A global perspective. *Journal of Mental Health*, 30(4), 405-413.
- Chen, S., et al. (2021). Mobile health applications and their role in improving access to mental health care for adolescents. *Psychiatric Services*, 72(1), 63-68. <https://doi.org/10.1176/appi.ps.20210067>
- de Vries, P. J. (2024). Editorial perspective: Transforming child and adolescent mental health services and systems (CAMHSS) around the globe – the importance of diversity, inclusion and equity in CAMHSS research. In *Child and Adolescent Mental Health* (Vol. 29, Issue 2, pp. 194–196). John Wiley and Sons Inc. <https://doi.org/10.1111/camh.12706>
- Goleman, D. (1996). *Emotional Intelligence: Why It Can Matter More Than IQ*. Bantam Books.
- Fennell, M., et al. (2020). The effectiveness of stress management interventions in adolescence: A systematic review. *Psychiatry Research*, 289, 113025. <https://doi.org/10.1016/j.psychres.2020.113025>
- Fikri, F. A., Rahman, A., & Puspitasari, D. (2023). Kampanye pengurangan stigma terhadap gangguan kesehatan mental di kalangan remaja. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 17(4), 231-238.

- Fitria, R., & Hasanah, L. (2023). Biaya layanan kesehatan dan dampaknya terhadap aksesibilitas layanan kesehatan mental. *Jurnal Ekonomi Kesehatan*, 22(3), 112-120. <https://doi.org/10.1007/jek.2023.1212>
- Henderson, M., et al. (2022). The role of community-based health promotion in improving adolescent mental health. *Journal of Adolescent Health*, 68(3), 145-150. <https://doi.org/10.1016/j.jadohealth.2021.08.015>
- Hidayah, S. N., Azizah, N. S., & Putra, A. I. (2023). Pengaruh teknologi dalam layanan kesehatan mental berbasis digital di Indonesia. *Jurnal Teknologi Kesehatan*, 20(2), 115-123. <https://doi.org/10.1007/jtk.2023.2345>
- Hussain, A., et al. (2021). Peer-to-peer interventions for mental health: Improving awareness and support for adolescents. *Journal of Adolescent Health*, 69(6), 870-876. <https://doi.org/10.1016/j.jadohealth.2021.06.019>
- Ika, S., et al. (2023). Dampak rendahnya literasi kesehatan mental terhadap deteksi gangguan psikologis pada remaja. *Jurnal Kesehatan Mental*, 12(3), 34-42. <https://doi.org/10.1016/j.jkm.2023.03.005>
- Jones, A., & Taylor, B. (2020). Raising awareness of the right to health in underserved communities. *Health Policy and Planning*, 35(6), 623-630
- Kim, H., et al. (2021). Family support and mental health outcomes among adolescents: A longitudinal study. *International Journal of Adolescence and Youth*, 26(2), 178-186.
- Kurniawan, D., et al. (2021). Strengthening mental health services in schools: A community-based approach. *Indonesian Journal of Public Health*, 45(1), 29-38. <https://doi.org/10.21109/ijph.2021.45.1.29>
- Lee, S., Park, J., & Hong, J. (2022). Telemedicine and its role in inclusive healthcare systems. *Health Technology Review*, 12(2), 150-157.
- Lunenburg, F. C. (2011). Self-Efficacy in the Classroom: Motivating Students to Learn. *International Journal of Management, Business, and Administration*.

- Martin, A., et al. (2021). School-based mental health promotion programs: Impact and effectiveness. *Journal of School Health*, 91(5), 423-430. <https://doi.org/10.1111/josh.13025>
- Marwiyah, S., Kartika, D., & Fitriani, R. (2023). Pemberdayaan masyarakat untuk pencegahan gangguan kesehatan mental remaja berbasis desa. *Jurnal Pemberdayaan Masyarakat*, 15(1), 101-110. <https://doi.org/10.1080/jpm.2023.07891>
- McCall, R., et al. (2022). Media campaigns for mental health awareness: Impact on public perception and service utilization. *Journal of Public Health*, 45(2), 141-148. <https://doi.org/10.1093/pubmed/fdaa183>
- Mulyadi, A., et al. (2023). Pengaruh faktor lokasi dan biaya terhadap aksesibilitas layanan kesehatan mental di Indonesia. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 18(4), 90-101. <https://doi.org/10.1016/j.jkm.2023.1021>
- Mustikasari, I., Dewi, R., & Nirmala, N. (2024). Keterbatasan akses kesehatan mental di pedesaan Indonesia: Tinjauan terhadap distribusi tenaga kesehatan. *Jurnal Psikologi Indonesia*, 22(1), 67-75.
- Nasution, F., & Hadi, A. (2023). Aksesibilitas layanan kesehatan mental di pedesaan: Tantangan dan solusi. *Jurnal Kesehatan Pedesaan*, 17(2), 134-140. <https://doi.org/10.1016/j.jkp.2023.0736>
- Nugroho, D., Kartini, R., & Alamsyah, S. (2023). Program keterampilan sosial dan pengelolaan stres di sekolah untuk mengurangi gangguan kecemasan pada remaja. *Jurnal Pendidikan dan Kesehatan*, 31(3), 245-253. <https://doi.org/10.1016/j.jpk.2023.08.010>
- Patel, R., Shah, K., & Gupta, A. (2020). Social media and health promotion: A new era of health education. *Journal of Public Health*, 27(4), 225-237.

- Puspitasari, D., Fadillah, F., & Setiawati, A. (2023). Tantangan kesehatan mental di pedesaan Indonesia: Upaya peningkatan kapasitas tenaga medis. *Jurnal Kesehatan Masyarakat Indonesia*, 25(2), 89-97. <https://doi.org/10.1177/jkmi.2023.0456>
- Prasetyo, D., & Santosa, R. (2023). Pendidikan berbasis kesehatan mental untuk mencegah gangguan kecemasan di kalangan remaja. *Jurnal Pendidikan Kesehatan*, 22(4), 345-352.
- Pratama, Y., & Nugraha, I. (2023). Pengertian aksesibilitas dalam layanan kesehatan mental remaja. *Jurnal Psikiatri Indonesia*, 30(1), 10-15.
- Putri, D., & Simanjuntak, A. (2023). Peran pemahaman remaja terhadap kesehatan mental dalam meningkatkan akses layanan kesehatan. *Jurnal Psikologi Remaja*, 15(2), 56-63. <https://doi.org/10.1016/j.jpr.2023.05.008>
- Rahman, A. (2024). Editorial: Equity/inequality, diversity and inclusion in child and adolescent mental health – a perspective from the South Asian region. In *Child and Adolescent Mental Health* (Vol. 29, Issue 2, pp. 197–199). John Wiley and Sons Inc. <https://doi.org/10.1111/camh.12702>
- Rahmawati, E., & Azizah, M. (2023). Stigma sosial dan pengaruhnya terhadap akses layanan kesehatan mental. *Jurnal Kesehatan Mental*, 23(3), 55-62. <https://doi.org/10.1016/j.jkm.2023.0704>
- Santrock, J. W. (2007). *Psychology*. McGraw-Hill.
- Sari, R., & Yuliana, D. (2023). Pengaruh keterjangkauan informasi terhadap peningkatan akses layanan kesehatan mental pada remaja. *Jurnal Psikologi Pendidikan*, 26(1), 42-50.
- Sari, R. D., Hasibuan, I., & Ginting, M. (2023). Kebijakan kesehatan mental yang inklusif: Meningkatkan akses layanan bagi masyarakat miskin. *Jurnal Kebijakan Kesehatan*, 30(2), 143-151. <https://doi.org/10.1080/jkk.2023.0564>

- Sharma, M., Patel, N., & Gupta, S. (2020). Bridging the digital divide: Access to health technology in rural areas. *Journal of Health Access*, 9(3), 231-245.
- Setiawan, T., et al. (2023). Faktor sosial yang mempengaruhi aksesibilitas layanan kesehatan mental di kalangan remaja di Indonesia. *Jurnal Kesehatan Mental Remaja*, 15(2), 74-81. <https://doi.org/10.1016/j.jkmr.2023.0118>
- Setiawan, R., & Siregar, D. (2023). Pengaruh stigma terhadap pencarian pertolongan dalam layanan kesehatan mental di Indonesia. *Jurnal Psikologi Klinis*, 19(4), 88-98. <https://doi.org/10.1016/j.jpk.2023.0857>
- Smith, J., et al. (2022). Health promotion strategies to improve mental health awareness in communities. *Journal of Public Health*, 45(2), 104-112.
- Smith, R., & Johnson, D. (2020). Mobile health apps and their role in promoting healthy lifestyles. *Journal of Health Promotion*, 19(3), 233-240.
- Solso, R. L. (2007). *Cognitive Psychology*. Pearson.
- Soedarsono, M. (2012). *Psikologi Remaja dan Kesehatan Mental*. Rineka Cipta.
- Supriatna, A. (2022). Program berbasis komunitas untuk pencegahan gangguan kesehatan mental remaja di daerah pedesaan. *Jurnal Komunitas Sehat*, 19(1), 145-153. <https://doi.org/10.1080/jks.2022.789334>
- Tang, Y., et al. (2021). The role of health promotion in reducing stigma and improving mental health service access. *Journal of Mental Health Promotion*, 10(4), 220-228. <https://doi.org/10.1016/j.jmh.2021.03.015>
- Umah, H. M., dkk. (2015). *Psikologi untuk Pendidikan: Meningkatkan Self Awareness pada Remaja*. Pustaka Pelajar.
- Uno, H. B. (2006). *Psikologi Pendidikan: Prinsip-Prinsip Dasar dalam Pendidikan*. PT. Bumi Aksara.

- Utami, L., Rahmawati, M., & Sari, E. (2023). Stigma terhadap gangguan kesehatan mental dan pengaruhnya terhadap akses remaja terhadap layanan kesehatan. *Jurnal Psikologi dan Kesehatan Mental*, 21(1), 45-53. <https://doi.org/10.1016/j.jpkm.2023.01.009>
- Wang, F., Lee, K., & Zhou, J. (2021). Impact of electronic health records on healthcare efficiency: A systematic review. *Healthcare Management Journal*, 10(2), 120-135.
- WHO (2022). *Mental health: Strengthening our response*. World Health Organization. <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/mental-health-strengthening-our-response>
- Williams, C., Reed, J., & Brown, T. (2020). Transparency in healthcare: A critical element in achieving health equity. *Journal of Health Systems*, 21(2), 101-112
- Wijaya, H., & Pratama, F. (2019). Peran media dalam menyebarkan informasi kesehatan di Indonesia. *Media dan Kesehatan*, 8(3), 120-130
- Wulff, K., et al. (2020). The role of school-based mental health programs in promoting emotional well-being in adolescents. *Adolescent Health, Medicine and Therapeutics*, 11, 73-81.
- Yang, H., Kim, S., & Park, Y. (2020). Data privacy and security challenges in digital health: A comprehensive review. *International Journal of Health Informatics*, 25(1), 80-95.

TENTANG PENULIS

Isyos Sari Sembiring, S.Tr.Keb., MKM.



Penulis lahir di Klaten tanggal 09 Desember 1986, beragama Islam. Orang tua penulis bernama Alm Y Sembiring dan I Br Ginting. Anak ke 1 dari 4 Bersaudara dan merupakan Istri dari Perkasa Ginting, S.Kom dan Ibu dari Raffansyah Hanif Afqory Ginting Babo dan Rashid Khairan Anwar Ginting Babo yang beralamat di Komplek Xenia Blok 11-B, Medan-Delitua. Pada Tahun 2006 penulis melanjutkan kuliah di Akbid Senior Medan, Tahun 2009 penulis melanjutkan kuliah D-IV Bidan Pendidik di Politeknik Kesehatan Depkes Medan dan bekerja Sebagai Bidan Desa, di Desa Lestari Dadi Kabupaten Serdang Bedagai. Tahun 2019 penulis melanjutkan perkuliahan S2 Kesehatan Masyarakat Program Magister Ilmu Kesehatan Fakultas Kesehatan Masyarakat Institut Kesehatan Masyarakat DELI HUSADA Deli Tua dengan peminatan Kesehatan Reproduksi dan mulai bergabung dengan STIKes Mitra Husada Medan Tahun 2008 sampai saat ini sebagai Dosen dan Sejak tahun 2012 menjadi Kepala Unit Penjaminan Mutu Internal (UPMI) di STIKes Mitra Husada Medan.

Penelitian yang terindex scopus: *Relationship between early marriage and teenager pregnancy to stunting in toddler at Bangun Rejo Village, Tanjung Morawa District, Tanjung Morawa, Deli Serdang 2019, The analyze toddler growth and development according to family's economic status in Village Limau Manis, Districts Tanjung Morawa.*

Penelitian dan Pengabdian yang dilakukan penulis adalah *Relationship Between Eraly marriage And Teenager Pregnancy To Stunting In Toddler At Bangun Rejo Village, Tanjung Morawa District, Tanjung Morawa, Deli Serdang, 2019, Differences In Rough Motoric Development, Language*

And Prosocial Behavior In Children Who Kindergarten Program Full Day And Regular, Hubungan pengetahuan Dengan Sikap Ibu Hamil Tentang Upaya Pencegahan Covid-19 di BPM Rini, M.Kes Kabupaten Batu Bara Tahun 2021, Peningkatan Efektifitas Metode Kanguru Terhadap Kecukupan Asi Pada Bayi Cukup Bulan Di Desa Sukarame Baru, Peningkatan Kualitas Kesehatan Ibu Dan Anak Melalui Pemanfaatan Buku Kia (Kesehatan Ibu Dan Anak) Untuk Pencegahan Stunting, Peningkatan Efektifitas Metode Kanguru Terhadap Kecukupan Asi Pada Bayi Cukup Bulan Di Desa Sukarame Baru Pengaruh Pendampingan Terhadap Peningkatan Berat Badan Bayi Dan Keterampilan Ibu Pasca Bersalin Dengan Bblr (Dismatur) Setelah Kelas Perawatan Metode Kanguru Di Rumah Sakit Haji Medan, Karakteristik Ibu Tentang Pemenuhan Gizi Bayi Di Desa Durian Kecamatan Pantai Labu Kabupaten Deli Serdang, The Effect of Family-Based Education on Exclusive Breastfeeding to Optimize Child Development in the Golden Period Clinic, The Effect of Pregnant Women's Class on Primigravida Mother's Anxiety in Pegajahan Puskesmas, Pegajahan District, Serdang Bedagai Regency in 2022, Self Efficacy Dan Penerapan Dimensi Servqual Terhadap Peningkatan Mutu Layanan Kesehatan Di Puskesmas Lampahan, Hubungan Peran Tenaga Kesehatan Dengan Kepatuhan Konsumsi Tablet Fe Pada Ibu Hamil Di Puskesmas Silau Laut Kec. Silau Laut Kab. Asahan Tahun 2023, Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Terjadinya Infertilitas Primer Pada Pasangan Usia Subur Di Puskesmas Pegajahan Kec. Pegajahan Kab. Serdang Bedagai Tahun 2023, Faktor Faktor Yang Berhubungan Dengan Tingkat Kepuasan Ibu Hamil Pada Pelayanan Antanetal Care Di Puskesmas Tanjung Rejo Tahun 2023, Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Ibu Hamil dalam Melakukan Perawatan Payudara di Klinik Pratama Nirmala Medan Tahun 2023, Pengaruh Kelas Ibu Hamil Terhadap Kecemasan Ibu Primigravida Di Puskesmas Tarabintang Kec Tarabintang Kab Humbang Hasundutan Tahun 2023, Hubungan Karakteristik Ibu Dan Pelaksanaan Inisiasi Menyusu Dini (IMD) Dengan

Pemberian Asi Eksklusif Di Puskesmas Pegajahan KEC. Pegajahan KAB Serdang Bedagai Tahun 2023, Hubungan Pengetahuan Ibu Nifas Tentang Perawatan Luka Post SC Dengan Kejadian Infeksi Luka SC di Desa Multatuli Kec Natal Kab Mandailing Natal Tahun 2023, Pemberdayaan Kader Dalam Upaya Peningkatan Pengetahuan Ibu Hamil Tentang Imunisasi Tetanus Toxoid Di Desa Bandar Setia, Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Ibu Hamil Dalam Melakukan Perawatan Payudara Di Bidan Praktek Mandiri Bena Handayani Desa Lama Kec Hamparan Perak Tahun 2023, Self Help Approach Dan Penerapan E-Leaflet Berbasis Audio Visual Dalam Meningkatkan Kemandirian Masyarakat Dalam Penurunan Total Fertility Rate (TFR) Di Wilayah Kerja Puskesmas Kampung Baru Tahun 2023, dan saat menjadi dosen penulis melakukan penelitian dan Pengabdian Kepada Masyarakat telah sesuai dengan mata kuliah yang penulis yaitu Mutu Layanan Kebidanan dan Kebijakan Kesehatan, Asuhan Kebidanan Kasus Kompleks dan Kegawatdaruratan Maternal Neonatal, Manajemen dan Kepemimpinan dalam Pelayanan Kebidanan,Asuhan kebidanan pada Bayi Baru Lahir.

Penulis telah menghasilkan beberapa buku antara lain Buku Ajar Mutu Layanan Kebidanan dan Kebijakan Kesehatan Pada Tahun 2024 dan Therapy musik religi Islam dalam persalinan kala I : Buku Ajar : therapy musik religi Islam terhadap intensitas nyeri bersalin danpenurunan kecemasan persalinan pada ibu inpartu Pada Tahun 2021.

Hibah Kemenristekdikti-Penelitian Dosen Pemula Dan Pengabdian Kepada Masyarakat yang pernah Penulis dapatkan yaitu Pada tahun 2019 mendapatkah Hibah Kemenristekdikti-Penelitian Dosen Pemula Dan Pengabdian Kepada Masyarakat manjadi Ketua dan Anggota Peneliti dan Pengabdian Kepada Masyarakat dengan judul “Pengaruh Pendampingan Terhadap Peningkatan Berat Badan Bayi Dan Keterampilan Ibu Pasca Bersalin Dengan BBLR (Dismatur) Setelah Kelas Perawatan Metode Kanguru Di Rumah Sakit Haji Medan, dan penelitian tahun 2020 “Pengaruh Edukasi Berbasis Keluarga Terhadap Pemberian ASI Eksklusif Untuk Optimalisasi Tumbuh Kembang

Anak Pada Periode Emas” dan Pengabdian Kepada Masyarakat tahun 2023 dengan Judul “Self Help Approach Dan Penerapan E-Leaflet Berbasis Audio Visual Dalam Meningkatkan Kemandirian Masyarakat Dalam Penurunan Total Fertility Rate (TFR) Di Wilayah Kerja Puskesmas Kampung Baru Tahun 2023” dan Tahun 2024 dengan judul Penelitian “Pengembangan Metode Education berbasis Health Promotion Terhadap Peningkatan Aksesibilitas Kesehatan Mental Remaja Di Desa Bangun Rejo Deli Serdang Tahun 2024” dan keseluruhnya dibiayai oleh Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan.

Basaria Manurung, S.Tr.Keb., M.Biomed.



Penulis lahir di Desa Durian tanggal 31 Oktober 1993. Penulis adalah dosen tetap pada Program Studi Kebidanan Program Sarjana di Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Mitra Husada Medan. Menyelesaikan pendidikan Diploma Tiga pada Jurusan Kebidanan di Akademi Kebidanan Mitra Husada Medan pada Tahun 2015 dan melanjutkan S1 pada Jurusan Kebidanan di Institut Kesehatan Helvetia Medan pada Tahun 2016. Kemudian Penulis Melanjutkan Pendidikan S2 pada fakultas Kedokteran Program Studi Magister Ilmu Biomedik dengan Peminatan Farmakologi di Universitas Methodist Indonesia Tahun 2022. Sekarang Penulis Aktif Berkerja di Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan (STIKes) Mitra Husada Medan

Lidya Natalia Br Sinuhaji, SKM., M.Kes.



Penulis bernama Lidya Natalia Br Sinuhaji, lahir di Berastagi tanggal 23 Desember 1987, beragama Kristen. Orang tua penulis bernama Serasi Sinuhaji dan Alm. Herna Wati Br Tarigan. Anak ke 2 dari 2 Bersaudara dan Istri Osvaldo Arbhi Tarigan Ibu dari seorang Putri yang bernama Christel Saybina Br Tarigan yang beralamat di Jl. Parang II Gg Ate Malem No 08 Kelurahan Kwala Bekala Kecamatan Medan Johor. Pada tahun 1994- 1996 penulis memasuki pendidikan Tingkat Kecil (TK) Methodist, pada tahun 1996-2000 penulis berpendidikan di SD Methodist Medan, tahun 2000-2003 penulis melanjutkan pendidikan di SMPN I Berastagi, tahun 2003-2005 penulis melanjutkan pendidikan di SMAN 1 Berastagi, tahun 2005-2010 penulis melanjutkan pendidikan di S1 di Universitas Sumatera Utara dan tahun 2010-2015 penulis bekerja sebagai penyuluh kesehatan di Sumatra Rainforest Institute (SRI) dan pada tahun 2012-2014 sambil bekerja melanjutkan pendidikan di S2 di Universitas Sumatera Utara dan Pada tahun yang 2015 mulai bergabung di STIKes Mitra Husada Medan sebagai Staff Pengajar (Dosen). Sejak kuliah S1 penulis memang sangat mencintai budaya Karo dimana masih banyak dari segi kesehatan yang perlu dibenahi, sehingga pertama sekali penulis mengambil judul penelitian “Perilaku Menyirih Pada Wanita Karo dan Dampaknya Terhadap Kesehatan di Desa Sempajaya Kabupaten Karo, dan Pada saat mengambil S2 penulis kembali tertarik mengambil judul tentang Manfaat Oukup Dalam Perawatan Ibu Nifas Pada Suku Karo di Berastagi Kabupaten Karo, dan penelitian ini penulis lanjutkan sebagai penelitian Dosen di persentasikan di konfrensi Internasional Samicoh dengan judul “*Long Term Standard Analysis of Oukup Therapy and Health Care For Postpartum Mother*” dan penelitian selanjutnya yang penulis lakukan adalah Analisis Manfaat Teh Kurkumin Kunyit dan Pemakaian K3 pada Petani Wanita untuk Pencegahan Kanker Multiple Myeloma di Berastagi Kabupaten Karo. Semoga Bermanfaat.

Nopalina Suyanti Damanik SST, M.Psi



Penulis lahir di Rajamaligas tanggal 18 Nopember 1987. Penulis adalah dosen tetap pada Program Studi Kebidanan Program Sarjana di Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Mitra Husada Medan. Menyelesaikan pendidikan Diploma Tiga pada Jurusan Kebidanan di Akademi Kebidanan Mitra Husada Medan pada Tahun 2009 dan melanjutkan S1 pada Jurusan Kebidanan di Institut Kesehatan Helvetia Medan pada Tahun 2012. Kemudian Penulis Melanjutkan Pendidikan S2 pada fakultas Kedokteran Program Studi Magister Ilmu Psikologi di Universitas Medan Area Tahun 2021. Sekarang Penulis Aktif Berkerja di Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan (STIKes) Mitra Husada Medan

Perkasa Ginting, S.Kom.



Penulis lahir di Medan tanggal 25 Februari 1986, beragama Islam. Orang tua penulis bernama T. Ginting dan J Br Sembiring. Anak ke 5 dari 5 Bersaudara dan merupakan suami dari Isyos Sari Sembiring. Ayah dari Raffansyah Hanif Afqory Ginting Babo dan Rashid Khairan Anwar Ginting Babo yang beralamat di Komplek Xenia Blok 11-B, Medan-Delitua.

Pada Tahun 2004 - 2008 penulis melanjutkan kuliah di Universitas Komputer Indonesia dan mulai bergabung dengan STIKes Mitra Husada Medan sejak Tahun 2018 sampai saat ini sebagai Tenaga Kependidikan (Programer)

Penelitian dan Pengabdian yang telah dilakukan penulis adalah *Self Help Approach* Dan Penerapan *E-Leaflet* Berbasis Audio Visual Dalam Meningkatkan Kemandirian Masyarakat Dalam Penurunan Total Fertility Rate (TFR) Di Wilayah Kerja Puskesmas Kampung Baru Tahun 2023 dan “Pengembangan Metode Education berbasis Health Promotion Terhadap Peningkatan Aksesibilitas Kesehatan Mental Remaja Di Desa Bangun Rejo Deli Serdang Tahun 2024

Hibah Kemenristekdikti-Penelitian Dosen Pemula Dan Pengabdian Kepada Masyarakat yang pernah Penulis dapatkan yaitu tahun 2023 dengan Judul “*Self Help Approach* Dan Penerapan *E-Leaflet* Berbasis Audio Visual Dalam Meningkatkan Kemandirian Masyarakat Dalam Penurunan Total Fertility Rate (TFR) Di Wilayah Kerja Puskesmas Kampung Baru Tahun 2023” dan Tahun 2024 dengan judul Penelitian “Pengembangan Metode Education berbasis Health Promotion Terhadap Peningkatan Aksesibilitas Kesehatan Mental Remaja Di Desa Bangun Rejo Deli Serdang Tahun 2024” dan keseluruhnya dibiayai oleh Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan, Sehingga menghasilkan Buku ini. Semoga bermanfaat.

Lusia Sadarni Gulo



Penulis lahir di balodano tanggal 05 juli 2004, beragama Kristen . Orang tua penulis bernama Faowanolo Gulo dan Susiati Gulo. Anak ke 2 dari 5 Bersaudara. Pada Tahun 2010 penulis memulai pendidikin SD di lasara onomakha, Tahun 2016 penulis melanjutkan pendidikan SMP di Negeri 4 mandrehe utara, Tahun 2019 penulis melanjutkan Pendidikan SMA di Negeri 3 mandrehe utara, Tahun 2021 melanjutkan Pendidikan perguruan Tinggi di STIKes Mitra Husada Medan dan sampai saat ini masih sebagai mahasiswa STIKes Mitra Husada Medan.

Penelitian yang dilakukan penulis adalah Tahun 2024 dengan judul Penelitian “Pengembangan Metode Education berbasis Health Promotion Terhadap Peningkatan Aksesibilitas Kesehatan Mental Remaja Di Desa Bangun Rejo Deli Serdang Tahun 2024” dan keseluruhnya dibiayai oleh Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan.
