

Gangguan Mental (*Mental Disorders*)

Kevin Vitoasmara

Universitas Duta Bangsa Surakarta
Kevinvitoasmara31@gmail.com

Fadillah Vio Hidayah

Universitas Duta Bangsa Surakarta
fadillavio22@gmail.com

Nofita Ika Purnamasari

Universitas Duta Bangsa Surakarta
nofiika09@gmail.com

Riska Yuna Aprillia

Universitas Duta Bangsa Surakarta
friskaaprilia257@gmail.com

Liss Dyah Dewi A

Universitas Duta Bangsa Surakarta

Alamat: Fakultas Ilmu Komputer Universitas Duta Bangsa Surakarta, Jl. Bhayangkara No.55, Tipes,
Kec. Serengan, Kota Surakarta, Jawa Tengah 57154
Korespondensi penulis : kevinvitoasmara31@gmail.com

Abstract

Mental disorders are health conditions that affect a person's thoughts, emotions and behavior, often having a significant impact on the sufferer's daily functioning and quality of life. This research aims to examine various types of mental disorders, causal factors, and effective treatment methods. Through the literature review method, data was collected from various relevant scientific sources. Analysis of the literature shows that mental disorders affect approximately 25% of the world's population at some point in their lives, with depression and anxiety disorders being the most common types. The cause of mental disorders is a combination of genetic, biological, psychological and environmental factors. Treatment of mental disorders involves psychological therapy, medication and social support. Cognitive behavioral therapy (CBT) and interpersonal therapy have proven effective in managing the symptoms of mental disorders, while medications such as antidepressants and antipsychotics are often used to control these conditions. Support from family and friends also plays an important role in the recovery process. The conclusions of this research emphasize the importance of a holistic approach in treating mental disorders and the need for public education to reduce stigma. Increased access to quality mental health services and further research are needed to develop more effective treatment methods.

Keywords: *Mental Disorders*

Abstrak

Gangguan mental adalah kondisi kesehatan yang memengaruhi pikiran, emosi, dan perilaku seseorang, sering kali berdampak signifikan pada fungsi sehari-hari dan kualitas hidup penderita. Penelitian ini bertujuan untuk mengkaji berbagai jenis gangguan mental, faktor penyebab, serta metode penanganan yang efektif. Melalui metode literatur review, data dikumpulkan dari berbagai sumber ilmiah yang relevan. Analisis literatur menunjukkan bahwa gangguan mental mempengaruhi sekitar 25% populasi dunia pada suatu titik dalam hidup mereka, dengan depresi dan gangguan kecemasan sebagai jenis yang paling umum. Penyebab gangguan mental adalah kombinasi faktor genetik, biologis, psikologis, dan lingkungan. Penanganan gangguan mental melibatkan terapi psikologis, medikasi, dan dukungan sosial. Terapi kognitif perilaku (CBT) dan terapi interpersonal terbukti efektif dalam mengelola gejala gangguan mental, sementara medikasi seperti antidepresan dan antipsikotik sering digunakan untuk mengontrol kondisi tersebut. Dukungan dari keluarga dan teman juga memainkan peran penting

Received April 29, 2024; Accepted Mei 31, 2024; Published Juni 30, 2024

*Kevin Vitoasmara, Kevinvitoasmara31@gmail.com

dalam proses pemulihan. Kesimpulan dari penelitian ini menegaskan pentingnya pendekatan holistik dalam penanganan gangguan mental dan perlunya edukasi masyarakat untuk mengurangi stigma. Peningkatan akses ke layanan kesehatan mental yang berkualitas dan penelitian lebih lanjut diperlukan untuk mengembangkan metode penanganan yang lebih efektif.

Kata Kunci: Gangguan Mental

LATAR BELAKANG

Gangguan mental merupakan masalah kesehatan yang signifikan secara global. Menurut Organisasi Kesehatan Dunia (WHO), satu dari empat orang di dunia akan mengalami gangguan mental atau neurologis pada suatu titik dalam hidup mereka. Prevalensi tinggi dan dampak besar pada kualitas hidup penderita menjadikan gangguan mental sebagai isu penting yang perlu ditangani dengan serius (Florensa et al., 2023).

World Health Organization (WHO) menyatakan bahwa masalah yang banyak terjadi pada akhir masa kanak-kanak dan awal remaja berkaitan dengan masalah kesehatan mental, salah satunya adalah depresi. Depresi merupakan penyebab terbesar dari beban penyakit di antara individu pada usia awal. Menurut WHO, depresi merupakan penyebab utama dari penyakit dan kecacatan yang terjadi pada remaja, serta tindakan bunuh diri sebagai penyebab ketiga kematian terbesar (Endriyani et al., 2022).

Depresi adalah gangguan mental yang umumnya ditandai dengan perasaan depresi, kehilangan minat atau kesenangan, penurunan energi, perasaan bersalah atau rendah diri, sulit tidur atau nafsu makan berkurang, perasaan kelelahan dan kurang konsentrasi. Kondisi tersebut dapat menjadi kronis dan berulang, dan secara substansial dapat mengganggu kemampuan individu dalam menjalankan tanggung jawab sehari-hari. Di tingkat yang paling parah, depresi dapat menyebabkan bunuh diri (Dzil Kamalah & Nafiah, 2023).

Gangguan mental adalah kondisi kesehatan yang memengaruhi cara seseorang berpikir, merasakan, bertindak, dan berinteraksi dengan orang lain. Gangguan ini dapat bervariasi dari ringan hingga berat dan memerlukan perhatian serta penanganan yang tepat. Gangguan mental juga dianggap sebagai kondisi kesehatan yang memengaruhi pikiran, emosi, dan perilaku seseorang. Kondisi ini dapat mengganggu fungsi sehari-hari dan kualitas hidup penderitanya. Gangguan mental bukanlah kelemahan pribadi atau sesuatu yang bisa diabaikan, melainkan kondisi medis yang membutuhkan perhatian dan perawatan (Radiani, 2019).

Salah satu tanda depresi adalah stres dan kecemasan yang berkepanjangan, yang menghambat aktivitas dan mengurangi kualitas fisik (Pratiwi & Rusinani, 2022). Salah satu cara untuk mengurangi stres dan mencegah depresi adalah dengan mengelolanya. Beberapa

orang mengelola stres dengan berpartisipasi dalam kegiatan yang mereka sukai, seperti bermain hobi, melakukan kegiatan menghilangkan stres, mendekati diri pada agama mereka, atau bercerita kepada orang lain. Keberanian untuk berbicara dengan orang lain dan mencari pengobatan adalah salah satu langkah yang tepat terlepas dari stigma masyarakat. Di era internet saat ini, banyak platform yang menawarkan layanan konsultasi secara online, baik dengan biaya maupun gratis. Beberapa puskesmas juga menawarkan layanan konsultasi psikologi murah dan gratis (Nurhaeni et al., 2022).

Akan tetapi pemahaman akan kesehatan mental di Indonesia cenderung rendah. Hal ini dibuktikan dengan tingkat pemasangan orang dengan gangguan jiwa sebesar 14% pernah pasang seumur hidup dan 31,5% dipasang 3 bulan terakhir. Selain itu sebesar 91% masyarakat Indonesia yang mengalami gangguan jiwa tidak tertangani dengan baik dan hanya 9% sisanya yang dapat tertangani. Tidak ditangani dengan baik bisa menjadi indikasi akan kurangnya fasilitas kesehatan mental ditambah kurangnya pemahaman akan kesehatan mental (Lestarina, 2021).

Federasi Kesehatan Mental Dunia merumuskan pengertian kesehatan mental sebagai kondisi yang memungkinkan adanya perkembangan yang optimal baik secara fisik, intelektual dan emosional, sepanjang hal itu sesuai dengan keadaan orang lain (Rahmawaty et al., 2022). Masalah mental emosional yang tidak diselesaikan dengan baik, maka akan memberikan dampak negatif terhadap perkembangan remaja tersebut di kemudian hari, terutama terhadap pematangan karakter dan memicu terjadinya gangguan perkembangan mental emosional. Gangguan perkembangan mental emosional akan berdampak terhadap meningkatnya masalah perilaku pada saat dewasa kelak (Setiawati & Juniar, 2018).

Kesehatan mental harus dijaga dan dirawat semaksimal mungkin agar tidak terjadi gangguan mental. Jika kesehatan mental terganggu maka akan membuat kehidupan menjadi kurang nyaman, seperti gampang stres, lelah, dan bosan. Seseorang yang bisa dikatakan atau dikategorikan sehat secara mental apabila orang tersebut terhindar atau tidak mengalami gejala-gejala gangguan jiwa atau neurosis dan penyakit jiwa atau psikosis. Kesehatan mental sangat penting untuk menunjang produktivitas dan kualitas kesehatan fisik. Gangguan mental atau kejiwaan bisa dialami oleh siapa saja.

Penelitian ini bertujuan untuk memahami lebih dalam tentang berbagai jenis gangguan mental, faktor penyebabnya, serta strategi penanganan yang efektif. Dengan demikian, penelitian ini diharapkan dapat memberikan wawasan yang berguna bagi praktisi kesehatan, pasien, dan masyarakat umum dalam mengelola dan mendukung penderita gangguan mental.

KAJIAN TEORI

Definisi Gangguan Mental

Gangguan mental adalah kondisi kesehatan yang mempengaruhi pikiran, perasaan, perilaku, dan interaksi sosial seseorang. Gangguan ini dapat bervariasi dalam hal jenis dan tingkat keparahan. Salah satu tanda gangguan mental emosional adalah menurunnya fungsi individu di bidang keluarga, pekerjaan, atau pendidikan, serta pribadi atau kelompok, yang disebabkan oleh konflik bawah sadar yang menyebabkan kekhawatiran (Dzil Kamalah & Nafiah, 2023).

Kesehatan mental mengacu pada kondisi di mana pertumbuhan fisik, intelektual, dan emosional seseorang tumbuh, berkembang, dan berkembang sepanjang hidupnya, menerima tanggung jawab, menemukan cara untuk menyesuaikan diri, dan mempertahankan tindakan dan aturan sosial di lingkungannya. Bahasa Inggris "kesehatan mental" dan "kesehatan mental" berasal dari kata latin "mens", yang berarti "jiwa, nyawa, sukma, roh, dan semangat," dan "hygiene", yang berarti "ilmu tentang kesehatan" (Nurhaeni et al., 2022).

Menurut Federasi Kesehatan Mental Dunia (World Federation for Mental Health) (Fakhriyani, 2019), kesehatan mental adalah:

- (1) kondisi yang memungkinkan adanya perkembangan yang optimal baik secara fisik, intelektual dan emosional, sepanjang hal itu sesuai dengan keadaan orang lain,
- (2) Sebuah masyarakat yang baik adalah masyarakat yang membolehkan perkembangan ini pada anggota masyarakatnya selain pada saat yang sama menjamin dirinya berkembang dan toleran terhadap masyarakat yang lain.

Definisi kesehatan mental menurut WHO adalah kondisi kesejahteraan (well-being) seorang individu yang menyadari kemampuannya sendiri, dapat mengatasi tekanan kehidupan yang normal, dapat bekerja secara produktif dan mampu memberikan kontribusi kepada komunitasnya (Gumilar et al., 2017).

Berikut definisi dan pengertian kesehatan mental dari beberapa sumber penelitian:

- a. Menurut (Florensa et al., 2023), kesehatan mental adalah suatu keadaan dimana seseorang tidak mengalami perasaan bersalah terhadap dirinya sendiri, memiliki estimasi yang realistis terhadap dirinya sendiri dan dapat menerima kekurangan atau kelemahannya, kemampuan menghadapi masalah-masalah dalam hidupnya, memiliki kepuasan dalam kehidupan sosialnya, serta memiliki kebahagiaan dalam hidupnya.

- b. Menurut (Nurhaeni et al., 2022), kesehatan mental adalah orang yang terus menerus tumbuh, berkembang dan matang dalam hidupnya, menerima tanggung jawab, menemukan penyesuaian (tanpa membayar terlalu tinggi biayanya sendiri atau oleh masyarakat) dalam berpartisipasi dalam memelihara aturan sosial dan tindakan dalam budayanya.
- c. Menurut (Rahmawaty et al., 2022), kesehatan mental adalah terwujudnya keharmonisan yang sungguh-sungguh antar fungsi-fungsi jiwa serta mempunyai kesanggupan untuk menghadapi problem-problem biasa yang terjadi dan merasakan secara positif kebahagiaan dan kemampuan dirinya.
- d. Menurut (Pratiwi & Rusinani, 2022), kesehatan mental adalah satu kondisi yang memungkinkan perkembangan fisik, intelektual dan emosional yang optimal dari seseorang dan perkembangan itu berjalan selaras dengan keadaan orang lain.

Jenis-Jenis Gangguan Mental

Diagnosis gangguan mental, dibagi menjadi 7 jenis, sebagai berikut (Gumilar et al., 2017):

1. Depresi

Depresi ini ditandai dengan perasaan sedih yang berkepanjangan, kehilangan minat, dan perubahan nafsu makan serta tidur.

2. Gangguan Kecemasan

Kecemasan termasuk gangguan panik, gangguan kecemasan sosial, dan gangguan kecemasan umum.

3. Skizofrenia

Skizofrenia ditandai dengan delusi, halusinasi, dan gangguan berpikir.

4. Gangguan Bipolar

Gangguan bipolar ini biasanya ditandai dengan perubahan suasana hati ekstrem dari mania ke depresi.

5. Gangguan Makan

Asupan makanan yang dapat mengalami gangguan seperti anoreksia nervosa, bulimia nervosa, dan gangguan makan berlebihan.

6. Gangguan Obsesif-Kompulsif (OCD)

Ditandai dengan pikiran obsesif dan perilaku kompulsif.

7. Gangguan Stres Pasca-Trauma (PTSD)

Muncul setelah mengalami peristiwa traumatis.

Faktor Penyebab Gangguan Mental

Adapun faktor-faktor yang menjadi penyebab dalam gangguan mental menurut (Pratiwi & Rusinani, 2022) ialah sebagai berikut:

1. Genetik yaitu faktor keturunan dapat meningkatkan risiko gangguan mental.
2. Biologis merupakan ketidakseimbangan kimia di otak, infeksi, atau kerusakan otak.
3. Psikologis yaitu trauma masa kecil, pelecehan, dan kehilangan.
4. Lingkungan sebagai stres kronis, lingkungan sosial yang buruk, dan pengalaman hidup yang menantang.

Etiologi Mental dan Faktor Risiko

Berbagai faktor fisiologis dan psikososial diteliti dapat menjadi penyebab dari gangguan mental atau depresi. Beberapa hal yang diduga menjadi etiologi depresi menurut (Fakhriyani, 2019) yaitu sebagai berikut:

a. Faktor Biologis

Penderita gangguan depresi menunjukkan berbagai macam abnormalitas metabolisme pada darah, urin dan cairan serebrospinal.

b. Faktor Genetik

Faktor genetik merupakan faktor yang signifikan sebagai penyebab timbulnya depresi. Penelitian menunjukkan bahwa keluarga generasi pertama mempunyai risiko delapan sampai 18 kali lebih banyak dibandingkan kontrol subyek normal oleh penderita depresi pada kembar homozigot untuk dapat terkena depresi sekitar 50% sedangkan untuk kembar dizigot 10-25%.

c. Faktor Psikososial

1) Peristiwa Kehidupan dan Stres

Lingkungan Stres dalam kehidupan dapat menimbulkan episode depresi pertama kali dan mempengaruhi neurotransmiter dan sistem intra neuron untuk jangka lama dan menetap. Dengan dampak stress dalam kehidupan memegang peran penting dalam hubungannya dengan onset depresi.

2) Faktor Kepribadian

Pramorbid Semua orang dengan berbagai pola kepribadian yang mempunyai resiko tinggi untuk menderita depresi adalah kepribadian dependen, histerionok dan obsesif-kompulsif.

3) Faktor Psikoanalisis dan Psikodinamika

Gangguan mental atau depresi merupakan emosi yang timbul dari tekanan kedalam ego antara aspirasi dan realita. Pada saat menyadari segala sesuatu tidak sesuai yang diharapkan maka akan merasa tidak berdaya dan tidak berguna.

METODE PENELITIAN

Sumber Data

Penelitian ini menggunakan metode literatur review dengan sumber data yang diambil dari jurnal-jurnal ilmiah, buku, laporan organisasi kesehatan, dan artikel akademis yang relevan dengan topik gangguan mental. Sumber data diambil dari berbagai database online seperti Sinta, PubMed, Google Scholar, Publis or Perish dan direktori jurnal lainnya.

Prosedur Pengumpulan Data

Pencarian Literatur dilakukan dengan kata kunci "gangguan mental", "jenis gangguan mental", "penyebab gangguan mental", dan "penanganan gangguan mental".

Selanjutnya menyeleksi literatur yaitu iteratur yang relevan dan memenuhi kriteria inklusi dipilih untuk dianalisis lebih lanjut.

Analisis Data

Data yang diperoleh dari literatur kemudian dianalisis untuk menemukan pola dan hubungan antara jenis gangguan mental, penyebab, dan metode penanganannya.

HASIL PENELITIAN

Prevalensi Gangguan Mental

Studi menunjukkan bahwa gangguan mental mempengaruhi sekitar 25% populasi dunia pada suatu titik dalam hidup mereka. Depresi dan gangguan kecemasan adalah jenis yang paling umum, sementara skizofrenia dan gangguan bipolar lebih jarang tetapi memiliki dampak yang signifikan pada individu yang mengalaminya.

Faktor Penyebab

Analisis literatur menunjukkan bahwa gangguan mental disebabkan oleh kombinasi faktor genetik, biologis, psikologis, dan lingkungan. Tidak ada satu penyebab tunggal yang dapat menjelaskan terjadinya gangguan mental, melainkan interaksi kompleks dari berbagai faktor.

Perawatan Gangguan Mental

Gangguan mental adalah salah satu gangguan yang paling sulit diobati dalam psikiatri. Secara umum, tidak ada pendekatan umum untuk mengobati gangguan kepribadian. Jika dokter umum merasa pasiennya memiliki gangguan kepribadian yang kompleks, mereka mungkin merujuk ke pada tim kesehatan jiwa komunitas dan layanan atau unit spesialis gangguan kepribadian, jika ada di daerah setempat.

Layanan ini terdiri dari para profesional seperti psikolog, psikiater dan terapis yang akan memiliki pengalaman khusus dalam membantu orang dengan gangguan kepribadian. Terkadang mungkin untuk menghubungi layanan ini sendiri dan mendapatkan bantuan dengan cara itu. Pasien dan dokter atau tim perawatan kesehatan harus menyetujui rencana perawatan yang paling sesuai untuk pasiennya. Perawatan psikologis satu-ke-satu dan kelompok atau 'terapi bicara' sering direkomendasikan dan efektif dalam membantu. Semuanya melibatkan pembicaraan dengan terapis, tetapi berbeda satu sama lain. Namun, pilihan untuk mengobati gangguan kepribadian terus berkembang.

Berikut perawatan gangguan mental:

a. Terapi Perilaku Dialektis (Dialectical behaviour therapy)

Terapi perilaku dialektis dapat membantu individu dalam belajar menemukan dan mengendalikan emosi serta perilaku. Ini diadaptasi dari terapi perilaku kognitif (Cognitive Behavior Therapy) yang dimana bertujuan untuk membantu dalam mengenali kemudian mengubah perilaku yang tidak membantu dengan mempelajari keterampilan baru. Perilaku yang tidak membantu mungkin termasuk berpikir untuk bunuh diri, menyakiti diri sendiri, minum alkohol, atau menggunakan obat-obatan untuk mengatasi emosi individu.

b. Terapi analitik kognitif (Cognitive analytical therapy)

Terapi analitik kognitif membantu individu dalam mengenali pola hubungan yang dapat menimbulkan masalah baginya dan sulit diubah serta mungkin telah mempelajari pola-pola ini saat tumbuh dewasa untuk mengatasi emosi yang sulit. pasien dan terapis akan bekerja sama untuk mengenali pola-pola ini dan kemudian mencoba mengubahnya. Jenis terapi ini biasanya berlangsung selama 16 -20 sesi.

c. Terapi berbasis mentalisasi (Mentalisation based therapy)

Mentalisasi adalah tentang memahami apa yang orang lain pikirkan, niatkan, butuhkan atau inginkan. Ini tentang menyadari apa yang terjadi di kepala diri sendiri dan di benak orang lain. Mentalisasi mengacu pada fakta bahwa terkadang ketika merasa tertekan, akan lebih sulit untuk 'mentalisasi'. Seseorang akan menghadiri terapi kelompok dan satu-kesatu. Tujuannya adalah untuk membantu memahami diri sendiri dan orang lain dengan lebih baik, dan belajar 'bagaimana' mentalisasi.

d. Terapi psikodinamik/psikoanalitik

Jenis terapi ini memberi waktu untuk berbicara perasaan tentang diri sendiri dan orang lain. Ini mungkin termasuk:

- 1) Apa yang telah terjadi di masa lalu?
- 2) Apa yang terjadi dalam hidup sekarang?
- 3) Bagaimana masa lalu dapat memengaruhi perasaan, pemikiran, dan perilaku saat ini?

Kegiatan ini biasanya memiliki sesi reguler (mingguan atau dua minggu) secara satu per satu. Jenis terapi ini bisa berkelanjutan.

e. Komunitas terapeutik

Komunitas terapeutik adalah tempat di mana akan mendapatkan terapi kelompok jangka panjang yang dimana akan mengunjungi, atau terkadang tinggal, selama beberapa minggu atau bulan. Kadang-kadang dapat berkunjung hanya beberapa hari dalam seminggu (disebut 'program hari'). Seseorang belajar dari bergaul atau tidak bergaul dengan orang lain dalam kelompok perlakuan. Ini menawarkan tempat yang aman jika ada ketidaksepakatan atau gangguan. Orang-orang dalam komunitas terapeutik sering kali memiliki banyak pendapat tentang bagaimana komunitas berjalan.

f. Pengobatan

Tidak ada obat yang direkomendasikan untuk pengobatan gangguan kepribadian. Namun, dokter terkadang menyarankan obat untuk membantu mengatasi gejala seperti kecemasan, kemarahan, atau suasana hati yang buruk. Ini mungkin termasuk antidepresan, penstabil suasana hati atau antipsikotik (Gumilar et al., 2017).

Metode Penanganan Gangguan Mental (*mental disorders*)

Penanganan gangguan mental melibatkan kombinasi terapi psikologis, medikasi, dan dukungan sosial. Terapi kognitif perilaku (CBT) dan terapi interpersonal adalah beberapa metode terapi yang terbukti efektif. Medikasi seperti antidepresan dan antipsikotik sering digunakan untuk mengelola gejala. Dukungan sosial dari keluarga dan teman juga memainkan peran penting dalam proses pemulihan.

KESIMPULAN DAN SARAN

Kesimpulan

Gangguan mental adalah kondisi kompleks yang dipengaruhi oleh berbagai faktor dan memerlukan pendekatan penanganan yang holistik. Penelitian ini menegaskan pentingnya memahami jenis-jenis gangguan mental, penyebab, dan metode penanganan yang efektif untuk meningkatkan kualitas hidup penderita.

Gangguan mental emosional dan depresi merupakan kondisi yang perlu mendapat perhatian serius karena yang dapat mempengaruhi perilaku, emosi, dan cara berpikir. Semua pihak harus peduli dengan kondisi kesehatan jiwa diri sendiri dan orang terdekat sehingga dapat menjadi upaya mencegah terjadinya dampak yang dapat merugikan bagi setiap orang dan masyarakat secara keseluruhan.

Kesehatan mental sebagai kemampuan untuk menyesuaikan diri dengan dirinya sendiri, dengan orang lain dan masyarakat serta lingkungan tempat ia hidup. Selain itu, kesehatan mental merupakan terwujudnya keharmonisan antara fungsi-fungsi jiwa, memanfaatkan segala kemampuan diri, mempunyai kesanggupan untuk menghadapi problema-problema yang biasa terjadi, serta terhindar dari kegelisahan dan pertentangan batin (konflik).

Kesehatan mental sangat penting untuk menunjang produktivitas dan kualitas kesehatan fisik. Gangguan mental atau kejiwaan bisa dialami oleh siapa saja tidak terkecuali

remaja sehingga perlu adanya peningkatan pengetahuan tentang gangguan kesehatan jiwa mulai dari definisi kesehatan mental, gangguan kesehatan mental, penyebab gangguan kesehatan mental, gejala gangguan kesehatan mental serta upaya pencegahan gangguan kesehatan mental.

Saran

Berdasarkan kesimpulan dari pembahasan diatas sehingga saran oleh penulis adalah sebagai berikut:

1. Peningkatan Edukasi: Masyarakat perlu diedukasi tentang gangguan mental untuk mengurangi stigma dan meningkatkan kesadaran.
2. Akses Layanan Kesehatan: Perlu peningkatan akses ke layanan kesehatan mental yang berkualitas.
3. Dukungan Sosial: Dukungan dari keluarga, teman, dan komunitas sangat penting dalam proses pemulihan penderita gangguan mental.
4. Penelitian Lanjutan: Diperlukan penelitian lebih lanjut untuk mengembangkan metode penanganan yang lebih efektif dan memahami lebih dalam tentang faktor-faktor penyebab gangguan mental.

Dengan demikian, pemahaman yang lebih baik tentang gangguan mental dapat membantu dalam menciptakan lingkungan yang lebih mendukung dan inklusif bagi penderita gangguan mental.

DAFTAR PUSTAKA

- Dzil Kamalah, A., & Nafiah, H. (2023). Gejala Mental Emosional dan Upaya dalam Meningkatkan Kesehatan Jiwa Remaja. *Jurnal Keperawatan Berbudaya Sehat*, 1(2), 2986–8548. <http://jurnal.unw.ac.id/index.php/JKBS>
- Endriyani, S., Lestari, R. D., Lestari, E., & Napitu, I. C. (2022). Gangguan Mental Emosional Dan Depresi Pada Remaja. *Health Care Nursing Journal*, 4(2), 429–434. <https://www.bajangjournal.com/index.php/J-ABDI/article/view/3641/2684>
- Fakhriyani, D. V. (2019). Kesehatan Mental (Sejarah Kesehatan Mental). In *Halodoc.Com*. https://www.researchgate.net/profile/Diana-Fakhriyani/publication/348819060_Kesehatan_Mental/links/60591b56458515e834643f66/Kesehatan-Mental.pdf
- Florensa, Hidayah, N., Sari, L., Yousrihatin, F., & Litaqia, W. (2023). Gambaran Kesehatan Mental Emosional Remaja (Overview. *Jurnal Kesehatan*, 12(1), 2721–8007.
- Gumilar, S., Rachim, H. A., & Meilanny, L. (2017). Tanggung Jawab Sosial Perusahaan (Csr) Studi Efektifitas Program Pt. Pertamina Sehati (Sehat Ibu Dan Anak Tercinta).

Prosiding Penelitian Dan Pengabdian Kepada Masyarakat, 4(2), 235–240.
<https://doi.org/10.24198/jppm.v4i2.14291>

- Lestarina, N. N. W. (2021). Pendampingan Remaja Sebagai Upaya Peningkatan Kesehatan Mental Remaja Di Desa Laban Gresik. *Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat ITK (PIKAT)*, 2(1), 1–6. <https://doi.org/10.35718/pikat.v2i1.332>
- Nurhaeni, A., Marisa, D. E., & Oktiany, T. (2022). Peningkatan Pengetahuan Tentang Gangguan Kesehatan Mental Pada Remaja. *JAPRI Jurnal Pengabdian Masyarakat Kesehatan*, 01(01), 29–34.
- Pratiwi, K., & Rusinani, D. (2022). Literatur review : Gangguan mental depresi pada wanita. *Jurnal Ilmu Kebidanan*, 10(3), 103–110.
- Radiani, W. A. (2019). Kesehatan Mental Masa Kini dan Penanganan Gangguannya Secara Islami. *Journal of Islamic and Law Studies*, 3(1), 87–113. <http://jurnal.uin-antasari.ac.id/index.php/jils/article/view/2659%0Ahttps://jurnal.uin-antasari.ac.id>
- Rahmawaty, F., Silalahiv, R. P., T, B., & Mansyah, B. (2022). Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Kesehatan Mental Pada Remaja. *Jurnal Surya Medika*, 8(3), 277–281. <https://doi.org/10.46815/jk.v12i1.125>
- Setiawati, Y., & Juniar, S. (2018). Buku Pedoman Deteksi Dini Gangguan Mental.pdf. In *Fakultas Kedokteran Universitas Airlangga* (p. 19).