

**KERJA SAMA *UNITED NATIONS CHILDREN'S FUND* (UNICEF) DENGAN
CENTER FOR INDONESIAN MEDICAL STUDENT'S ACTIVITIES (CIMSA)
DALAM MENINGKATKAN ISU
KESEHATAN MENTAL
DI INDONESIA**

Oleh : Laily Ramadhani

email: laily.ramadhani0011@student.unri.ac.id

Pembimbing : Dr. Yessi Olivia, S.IP., M.Int.Rel

Jurusan Hubungan Internasional

Fakultas Ilmu Sosial dan Ilmu Politik

Universitas Riau

Kampus Bina Widya, Jl. H.R. Soebrantas Km 12,5 Simp. Baru, Pekanbaru 28293

Telp/Fax. 0761-63277

ABSTRACT

This research will analyze the role of international organizations, namely UNICEF (United Nations International Children's Emergency Fund) in helping its member countries where the case study raised is Mental Health, world countries have followed the international framework set by the World Health Organizations (WHO) to guide world countries in Adolescent mental health.

This study uses a qualitative methods, using data collection techniques through literature study which originates from a number of literature and sources related to the problem under study. This research uses the perspective of liberalism and theory using international organizations and NGOs.

In tackling mental health, WHO is working with UNICEF. In 2020 UNICEF invites CIMSA In dealing with mental health in adolescents, UNICEF is working with CIMSA to find empowering ways to provide support. during Covid-19, namely with a discussion room namely PEKA (Care for Mental Health). PEKA room holds online sessions with a certain theme every 2 weeks to provide mental health and psychosocial support from and for young people.

Keywords: UNICEF, CIMSA, Mental Health

PENDAHULUAN

Kesehatan mental menjadi isu yang sangat penting bagi negara dunia. Pada tahun 2001, negara dunia telah mengikuti kerangka internasional yang telah ditetapkan oleh *World Health Organizations* (WHO) untuk membimbing negara dunia dalam kesehatan mental terutama negara anggota WHO yang telah mengadopsi rencana aksi kesehatan mental komprehensif tahun 2013-2030 yang mengharuskan negara anggota WHO memenuhi sepuluh target global untuk kesehatan mental yang lebih baik. Dalam memenuhi target global kesehatan mental, diperlukan peranan pemerintah dan masyarakat, promosi perihal kesehatan mental dan pencegahan. Sejak tahun 2001, banyak negara telah menetapkan kebijakan dan program nasional perihal kesehatan mental. Adanya literatur dan ruang diskusi perihal pentingnya kesehatan mental menjadikan masyarakat internasional memiliki pengetahuan dan lebih memahami perihal kesehatan mental. Setelah abad ke-19, kesehatan mental menjadi pembahasan yang sering didengar di media sosial terutama di kalangan kaum muda.¹

Dalam mengatasi kesehatan mental, WHO bekerja sama dengan UNICEF. UNICEF sangat tertarik perihal permasalahan kesehatan mental. Hampir satu miliar orang di seluruh dunia hidup dengan diagnosis gangguan mental. Karena banyaknya masyarakat yang memiliki permasalahan perihal kesehatan mental, diperlukan penanganan khusus namun masih kurang memadai dan efektif karena

layanan dan dukungan tidak tersedia. Selain itu kurangnya akses atau karena aib bahwa individu tersebut memiliki permasalahan kesehatan mental menjadi terlambatnya penanganan dalam mengatasi kesehatan mental.²

Lebih dari sepertiga remaja di dunia mengalami masalah kesehatan mental dalam bentuk bermacam-macam di antaranya, depresi, cemas, dan gangguan makan. Masalah kesehatan mental pada remaja sering dialami karena faktor persoalan prestasi akademik. Indonesia salah satu negara di dunia yang belum menyadari perihal kesehatan mental sangatlah penting. Di negara maju, memiliki berbagai program untuk remaja dalam memberikan pemahaman perihal kesehatan mental dan tentunya telah terencana. Literasi perihal kesehatan mental di negara berkembang belum mumpuni seperti di negara maju. Program kesehatan mental juga melibatkan pemerintah pusat dan daerah, sekolah, dan pelajar dan juga orang tua. Beberapa contoh dalam memberikan informasi perihal kesehatan mental yaitu, adanya workshop yang membahas perihal pentingnya kesadaran dalam kesehatan mental, dukungan pada penelitian, dan kerja sama lintas sektor yang mengarah pada gerakan anti-stigma. Selain itu, adanya kampanye perihal pentingnya kesehatan mental di media sosial atau dalam bentuk music video, komik, dan lain sebagainya.³

Selama pandemi Covid-19 terjadi menyebabkan trauma pada

² *ibid*, hlm. 5.

³ Ending Retno Surjaningrum. "Remaja Indonesia Perlu Cara Agar Paham Kesehatan Mental". (2021). <https://ijphs.laescor.com/index.php/IJPHS/article/view/20364>

remaja dan anak-anak yang disebabkan karena peraturan terhadap karantina dan pembatasan mobilitas. Hal tersebut akan menyebabkan kurangnya waktu yang diperlukan oleh remaja dan anak-anak dalam perkembangannya seperti bermain dan bersekolah dengan tatap muka. 1 dari 5 remaja yang berusia antara 15 hingga 24 tahun dalam survei *The State of the World's Children 2021*⁴ menyatakan bahwa sering merasa depresi dan memiliki minat yang rendah dalam berkegiatan sehari-hari. Kelompok kedua yang terdampak dan merasakan dampak psikologis karena terjadinya pandemi Covid-19 adalah perempuan, anak dan remaja serta lansia yang memiliki respon terhadap ancaman untuk terjangkit wabah pandemi yang bersifat sementara dan reaksi kecemasan terhadap pandemi Covid-19 yang bersifat permanen⁵.

Salah satu organisasi kesehatan di Indonesia yang *concern* perihal permasalahan kesehatan mental yaitu *Center for Indonesian Medical Student's Activities* (CIMSA) merupakan organisasi mahasiswa kedokteran di Indonesia yang bersifat independen, nasionalis, inklusif, non politik, dan nonpartisan.⁶ CIMSA didirikan pada tanggal 6 Mei 2001 yang bertujuan untuk meningkatkan kapasitas mahasiswa kedokteran di Indonesia

dan menggunakan kapasitas dan kemampuan yang dimiliki mahasiswa kedokteran untuk usaha menyaatkan dan mencerdaskan bangsa Indonesia. CIMSA memiliki 6 bidang kerja di antaranya, *Standing Committee on Public Health* (SCOPH), *Standing Committee on Human Rights and Peace* (SCORP), *Standing Committee on Medical Education* (SCOME), *Standing Committee on Sexual & Reproductive Health and Right Including HIV/AIDS* (SCORA), *Standing Committee on Professional Exchange* (SCOPE). CIMSA berafiliasi dengan organisasi mahasiswa kedokteran dunia yaitu IFMSA (*International Federation of Medical Students Association*).⁷

Pada tahun 2020, UNICEF menggelar workshop perihal kesehatan mental pada anak remaja dengan mengundang beberapa organisasi di Indonesia yang berkaitan dengan agenda UNICEF, salah satunya UNICEF mengundang CIMSA. Dalam mengatasi kesehatan mental pada remaja, UNICEF bekerja sama dengan CIMSA untuk menemukan cara memberdayakan dalam memberikan dukungan. Untuk masalah kesehatan mental ini CIMSA dan UNICEF fokus pada wilayah Jakarta dan Yogyakarta karena di wilayah tersebut terdapat anggota CIMSA inti yang memfokuskan pada kesehatan mental ini yaitu divisi SCOPE. UNICEF juga meluncurkan *#COVID19Diaries*, yaitu sebuah kampanye yang menyediakan platform bagi kaum muda untuk berbagi pengalaman mereka selama Covid-19 dan bersama-sama mengatasi tantangan yang mereka

⁴ *The State of the World's Children*. www.unicef.org/indonesia/reports/state-worlds-children-2021

⁵ Vibriyanti. Kesehatan Mental Masyarakat: Mengelola Kecemasan di Tengah Pandemi COVID-19 *Jurnal Kependudukan Indonesia*, 1(1): 69-74.

⁶ CIMSA Indonesia. "Apa itu CIMSA?". Diakses pada tanggal 01 Oktober 2022 https://amp.issuu.com/cimsa.indonesia/docs/cul_de_sac_3_-_cimsa_local_guidelines/s/13703684

⁷ *ibid*

hadapi.⁸ Dalam merealisasikan hal tersebut, UNICEF bersama U - Report Indonesia, dan CIMSA untuk membuka komunikasi dengan anak remaja perihal apa saja yang mereka alami selama Covid-19 yaitu dengan ruang diskusi. UNICEF dan CIMSA membuka ruang diskusi yaitu PEKA (Peduli Kesehatan Mental). Ruang Peka mengadakan sesi online dengan tema tertentu setiap 2 minggu untuk memberikan dukungan kesehatan mental dan psikososial dari dan untuk anak muda. Pada setiap sesinya, perwakilan dan pakar muda diundang untuk memberikan sesi berbicara, tanya jawab langsung dan berbagi cerita bersama teman U-Report yang dimoderatori oleh CIMSA.⁹

KERANGKA TEORI

Perspektif Pluralisme

Salah satu teori utama yang dijadikan sebagai acuan dalam penjelasan fenomena yang terjadi dalam kondisi perpolitikan di dunia adalah liberalism¹⁰. Kaum liberal akan memiliki tindakan politik yang membatasi penggunaan hukum internasional terhadap pembentukan lembaga internasional. Pembentukan lembaga internasional tersebut akan secara tidak langsung meningkatkan ketergantungan negara terhadap organisasi

karena adanya kesamaan yang dilakukan. Pembentukan lembaga internasional tersebut juga akan menimbulkan penyelesaian masalah melalui negosiasi atau mediasi dalam negara yang memiliki kondisi genting seperti perang.

Kaum liberal akan percaya bahwa kondisi yang damai merupakan sebuah kepentingan bersama yang menjadi tujuan untuk kalangan masyarakat dunia. Ada tiga landasan fikiran liberalisme¹¹ yaitu pertama, Liberalisme memandang perilaku dan sifat seseorang dari pandangan yang positif. Dengan adanya hal tersebut mereka yakin terhadap daya pikir serta pemikiran dan rasionalitas manusia, mereka yakin bahwa prinsip-prinsip rasional tersebut dapat digunakan di dalam urusan internasional. Kedua, adalah sebuah keyakinan bahwa Hubungan Internasional lebih dapat berkooperatif daripada konfliktual. Mereka percaya bahwa manusia memiliki kepentingan yang sama dan saling berbagi kepentingan tersebut, sehingga hal tersebut mendorong untuk melakukan kegiatan-kegiatan yang memerlukan kolaborasi dan kooperasi, dimana dari hal tersebut mereka akan mendapatkan keuntungan yang lebih banyak untuk umat manusia. Ketiga, adalah keyakinan pada perkembangan. Perkembangan pada kaum Liberalisme, berarti juga perkembangan pada manusia.

⁸ UNICEF. "Laporan Tahunan 2020 Indonesia". (UNICEF Report, 2020). Hlm. 16.

⁹ UNICEF. "Ruang PEKA: Menjaga Kesehatan Mental Selama Pandemic Covid-19". Diakses pada tanggal 01 Oktober 2022, <https://www.unicef.org/indonesia/id/coroavir/us/ruang-peka>

¹⁰ Rosenblatt, H. *The lost history of liberalism*. (Princeton University Press, 2018).

¹¹ McCloskey, D. N. *Why Liberalism Works*. (Yale University Press, 2019).

Negara ada untuk menanggung kebebasan dari tiap individu yang membuat mereka dapat hidup dan mengejar kebahagiaan serta cita-cita tanpa adanya gangguan dari hal lain.

Teori liberalisme memiliki empat pemikiran utama¹² yaitu *Interdependence Liberalism*, *Institutional Liberalism*, *Republican Liberalism*, dan *Sociological Liberalism*. Dalam penelitian ini, penulis menggunakan Liberalisme Institusional sebagai kerangka pemikiran. Liberalisme Institusional menegaskan bahwa pentingnya kerja sama yang terorganisir antar negara. Dengan adanya lembaga-lembaga internasional mendorong setiap negara saling bekerja sama dan saling membantu satu sama lain dalam mengurangi ketidakpercayaan dan ketakutan antar negara dengan saling memberikan informasi diantara negara anggotanya agar terjalin rasa percaya, juga lembaga internasional menyediakan forum untuk negara-negara dapat bernegosiasi. Peran dari lembaga internasional menurut Liberalisme Institusional adalah, memberikan arus peluang serta informasi agar dapat bernegosiasi. Kedua, agar dapat melihat apakah negara lain telah melaksanakan perjanjian dan komitmen seperti yang sudah dijanjikan sejak awal. Ketiga, mempererat rasa kepercayaan antar negara yang sebelumnya sudah ada sejak diberlakukan

soliditas suatu perjanjian internasional.

Teori Organisasi Internasional dan NGO

Teori tentang organisasi internasional dapat dijelaskan melalui pengaruh organisasi tersebut terhadap hubungan internasional. Organisasi internasional dikelompokkan menjadi dua secara definisi yaitu organisasi internasional antar pemerintah dan organisasi internasional non pemerintah. Organisasi internasional antar pemerintah merupakan organisasi yang dibentuk berdasarkan kesepakatan yang terjadi antar negara, sedangkan organisasi non pemerintahan merupakan organisasi yang tidak dibentuk oleh pemerintah melainkan organisasi yang dibentuk oleh individu atau swasta¹³.

Globalisasi menciptakan pengaruh kelompok masyarakat yang samar menjadi peran penting dalam membantu permasalahan suatu negara. Kelompok masyarakat atau dikenal dengan *Non Governmental Organization* (NGO) tidak dapat bertindak sendirian untuk mencapai tujuan atau kepentingan kelompok mereka, mereka bekerja sama dengan organisasi internasional baik IGO maupun NGO yang memiliki tujuan yang sama. Sebaliknya, IGO dan NGO merupakan organisasi internasional yang sudah dikenal sejak abad ke-19 sebagai organisasi internasional yang

¹² *ibid.*

¹³ Utama, T. P. *Hukum Internasional Mengikat Organisasi Internasional.*

dapat membantu negara dalam mengatasi permasalahan suatu negara dan sebagai organisasi internasional yang dapat membantu suatu negara dalam pemenuhan hak-hak sipil di dalam nya.

NGO dan IGO merupakan aktor organisasi yang kompleks yang didalamnya dipengaruhi oleh politik internal suatu negara. NGO dan IGO mampu bertindak dengan tujuan ke arah luar. Kerja sama antar organisasi adalah interaksi timbal balik dimana organisasi-organisasi bertukar sumber daya baik materiil maupun immaterial untuk keuntungan bersama. Kerja sama ini dapat dilakukan secara formal dan informal.

Jonas Tallberg mengidentifikasi tiga cara tentang komunikasi atau kerja sama antara NGO dan IGO. Pertama, NGO harus mendapatkan akses ke IGO untuk dapat membantu IGO mencapai tujuannya dengan cara yang efisien. Kedua, menyerukan keterlibatan NGO di IGO sebagai keuntungan dalam hal legitimasi demokrasi. Ketiga, akses IGO ke IGO harus mengikuti keinginan negara pihak yang berpengaruh.¹⁴

Faktor pendorong atau motivasi IGO untuk melakukan kerja sama dengan NGO yang berada di suatu negara yaitu IGO mencari bantuan NGO untuk berdiskusi perihal masalah dan penanganan yang harus

dilakukan di masa mendatang. Kedua, IGO berniat melakukan kerja sama dengan NGO untuk memperoleh keahlian tambahan untuk perumusan kebijakan. Ketiga, IGO melakukan kerja sama dengan NGO di fase implementasi dari siklus kebijakan. Keempat, IGO melakukan kerja sama dengan NGO bertujuan untuk memantau kepatuhan terhadap norma atau kesepakatan internasional.¹⁵

Berdasarkan fungsi organisasi internasional tersebut maka UNICEF memiliki fungsi sebagai norma, informasi, pelaksanaan. UNICEF dalam menjalankan tugasnya akan memiliki norma atau prinsip untuk bekerja menuju tumbuh kembang dan kesejahteraan anak untuk membantu dan mendukung perealisasi hak-hak anak. Sebagai penyedia dan penyampaian informasi bagi negara-negara yang membutuhkan, sehingga UNICEF dalam menjalankan tugasnya akan memiliki berbagai mitra di seluruh negara berdaulat dalam membantu mewujudkan prinsip yang dimiliki oleh UNICEF. Dengan adanya pendekatan tersebut maka studi kasus yang diangkat adalah peran UNICEF yang berkaitan dengan masalah kesehatan mental yang terjadi pada kalangan remaja dan anak yang memiliki masalah tentang kesehatan mental dapat dijelaskan lebih mendalam.

Dalam merealisasikan upaya mengatasi kesehatan

¹⁴ Jens Steffek. "Explaining Cooperation Between IGOs and NGOs: Push Factors, Pull Factors, and the Policy Cycle". *Journals Cambridge, Review of International Studies*, (2016). Hlm. 999-1000.

¹⁵ *ibid*, Hlm. 1004-1008.

mental pada anak remaja di Indonesia yang dilakukan oleh UNICEF, UNICEF mengajak CIMSA untuk memenuhi tujuan UNICEF dan juga CIMSA dalam mengatasi permasalahan kesehatan mental pada remaja di Indonesia. Penulis tertarik untuk menganalisis lebih mendalam perihal apa saja yang dilakukan oleh IGO dan NGO yang penulis pilih yaitu UNICEF dan CIMSA dalam mengatasi permasalahan kesehatan mental pada anak remaja di Indonesia.

METODE PENELITIAN

Teknik pengumpulan data yang digunakan pada penelitian ini adalah pengumpulan data primer dan sekunder. Data primer diperoleh secara online melalui wawancara dan data sekunder menggunakan Teknik analisis dokumen. Dalam Teknik analisis dokumen pengumpulan data dilakukan melalui jurnal, buku, dokumen-dokumen serta kunjungan ke situs internet yang berkaitan dengan topik pembahasan penelitian.¹⁶

Penulis melakukan wawancara dengan menghubungi narasumber yaitu: Taysa Nabiila Edlin sebagai President CIMSA 2022-2023, Anisya Gabrieli Putri Dianty sebagai Liaison Officer to United Nations' Agencies CIMSA 2022/2023, dan Jessica Prasetyo sebagai Vice Local

Coordinator for External Affairs CIMSA UGM 2022-2023, dalam hal ini wawancara dilakukan melalui platform online.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kesehatan Mental Remaja di Indonesia

Kesehatan mental atau jiwa menurut undang – undang nomor 18 tahun 2014 tentang kesehatan jiwa merupakan kondisi dimana seseorang individu dapat berkembang secara fisik, mental, spiritual dan sosial sehingga individu tersebut menyadari kemampuan sendiri, dapat mengatasi tekanan, dapat bekerja secara produktif, dan mampu memberikan kontribusi untuk komunitasnya. Kesehatan mental sangat penting untuk menunjang produktivitas dan kualitas kesehatan fisik. Gangguan mental atau kejiwaan bisa dialami oleh siapa saja.¹⁷ Klasifikasi gangguan kesehatan mental yang dihadapi remaja usia 10-19 tahun adalah:¹⁸

1. Cemas

Cemas merupakan perasaan yang muncul ketika kita takut atau khawatir akan sesuatu. Rasa khawatir dan cemas sering dirasakan oleh remaja, hal tersebut biasanya disebabkan ketika menghadapi ujian, masalah pertemanan, hingga

¹⁶ Gleen A. Bowen, "Document Analysis as a Qualitative Research Method", *Qualitative Research Journal*, Vol 9, No. 2 (2009) hlm. 1-2

https://www.researchgate.net/publication/240807798_Document_Analysis_as_a_Qualitative_Research_Method

¹⁷ Darurat Kesehatan Mental bagi Remaja Published by egsaugm on November 27, 2020 (<https://egsa.geo.ugm.ac.id/2020/11/27/darurat-at-kesehatan-mental-bagi-remaja/>)

¹⁸ UNICEF, "Kesehatan Mental dan Kesejahteraan Hidup", diakses pada 13 Mei 2023, <https://www.unicef.org/indonesia/id/kesehatan-mental>

keharusan berbicara di depan umum. Jika rasa cemas tidak hilang maka hal tersebut akan berkembang menjadi suatu masalah. Gejala cemas yang dirasakan fisik umumnya seperti sakit kepala, sesak nafas, detak jantung cepat, rasa tidak nyaman di perut, mulut kering, hingga keringat yang berlebihan. Sedangkan pada gejala emosional dan mental seperti merasa panik, merasa letih, mudah marah, hingga tidak bisa mengendalikan suatu situasi.

2. Depresi

Depresi merupakan penyakit yang mempengaruhi perasaan, cara berfikir, hingga cara bertindak. Depresi bisa terjadi sebagai reaksi terhadap suatu peristiwa, seperti penganiayaan, kekerasan di sekolah, masalah keluarga, kematian orang terdekat, hingga perpisahan orang tua. Seseorang mengalami depresi setelah merasa stress untuk waktu yang lama. Gejala fisik yang ditimbulkan seperti perubahan selera makan, perubahan pola tidur, kesulitan melakukan kegiatan sehari-hari, gelisah atau sulit berkonsentrasi, hingga Lelah tidak ada energi meskipun sudah beristirahat. Sedangkan gejala emosional yang muncul menarik diri dari orang lain, merasa kesepian, menyakiti diri, merasa tidak berharga, rasa sedih, cemas, hingga marah yang terus-menerus.

3. Serangan Panik

Serangan panik adalah perasaan takut dan cemas yang membuat kita merasa lelah, biasanya diiringi dengan gejala fisik seperti nafas terengah-engah dan jantung berdegup kencang.

Serangan panik ini sering terjadi ketika merasa cemas akan suatu hal dalam hidupnya atau pernah terjadi sesuatu yang amat sulit dan penuh stress. Penyebab serangan panik tidak selalu jelas, namun biasanya sering terjadi karena pengalaman mengerikan, pengalaman tidak menyenangkan, stress karena ujian sekolah, serta pengalaman yang melibatkan kekerasan.

4. Stres

Stress merupakan perasaan yang umumnya dapat kita rasakan ketika merasa kewalahan, berada di bawah tekanan, atau kesulitan menghadapi suatu situasi. Jika pada batas tertentu stress dapat berdampak positif dan memotivasi untuk mencapai suatu tujuan. Namun, stres berlebihan berdampak negatif terhadap suasana hati, hubungan dengan orang lain, dan kesehatan fisik dan mental. Stres pada anak dipicu dari hal baru yang tidak terduga seperti adanya kekerasan di dalam rumah tangga, perpisahan orang tua, atau kematian orang terdekat. Seiring bertambah usia, sumber-sumber stres dapat bertambah karena makin banyaknya pengalaman yang dilalui. Tanda-tanda adanya stress seperti mengabaikan tanggung jawabnya, tekanan emosional hingga mudah marah.

Fenomena Kesehatan Mental yang Dominan

Dari analisa Youtube CIMSA “Ruang Peka” maka penulis melihat fenomena kesehatan mental dominan pada anak-anak yang melakukan sekolah daring adalah sulit mengerti pelajaran dikarenakan guru yang tidak kreatif dan tidak dapat menarik semangat siswa hingga jaringan yang

terkendala. Selain itu, walaupun siswa belum mengerti materi yang diberikan namun beberapa guru langsung memberikan banyak tugas. Fenomena lain yang muncul seperti remaja usia 15-19 sering dimarahi orang tua karena mereka adalah tempat orang tua untuk mengeluarkan amarah saat orang tua stress memikirkan masalah ekonomi.

Dari paparan diatas, ada beberapa hal yang menjadi gangguan kesehatan mental dominan pada remaja dan anak-anak. Gangguan kesehatan mental yang banyak dialami oleh remaja saat ini adalah stress. Pada umumnya stress dapat kita rasakan saat kita berada di bawah tekanan, merasa kewalahan, atau sulit menghadapi suatu situasi. Biasanya, stress pada anak terjadi ketika anak mengalami hal baru atau tidak terduga. Pengalaman menghadapi stress pada anak tidak selalu sama dengan orang dewasa. Di kalangan orang dewasa, stress terkait pekerjaan sangat umum terjadi. Namun, bagi anak, stress terjadi ketika mereka tidak dapat menghadapi situasi yang mengandung ancaman, situasi sulit, bahkan situasi yang menyakitkan. Seiring bertambahnya usia dan semakin banyak pengalaman seseorang maka sumber-sumber stress dapat bertambah dan tugas-tugas sekolah lebih banyak.

Gangguan kesehatan mental lainnya yang dirasakan anak adalah kecemasan. Cemas merupakan perasaan yang muncul karena adanya rasa khawatir atau takut akan sesuatu. Penyebab utama munculnya cemas sulit untuk di kenali. Anak dari berbagai tingkatan usia dapat merasa cemas tentang berbagai hal. Sebagian besar rasa cemas ini merupakan bagian alamiah dalam

proses tumbuh besar. Jika rasa cemas ini tidak hilang, maka akan mengganggu kehidupan sekolah, dirumah, dan bersosial.

Program Pemerintah Terkait dengan Kesehatan Remaja

Pelayanan kesehatan mental di Indonesia dilakukan fasilitas kesehatan tingkat pertama, salah satunya Puskesmas. Selain itu, di akhir tahun 2019, pemerintah menargetkan 9.909 Puskesmas mengoperasikan Program Indonesia Sehat dengan Pendekatan Keluarga yang mencakup pelayanan kesehatan. Salah satu ukuran keberhasilan dari pelayanan kesehatan mental di Puskesmas, yakni tiap kabupaten/kota harus memiliki minimal 1 (satu) Puskesmas di wilayahnya. Adapun kriterianya antara lain: 1) Memiliki minimal 2 (dua) tenaga kesehatan terlatih kesehatan jiwa (dokter dan perawat) dengan minimal 30 jam pelatihan, 2) Melaksanakan upaya preventif dan promotif terkait kesehatan jiwa secara berkala dan terintegrasi dengan program kesehatan lainnya, 3) Melaksanakan deteksi dini, penegakkan diagnosis, dan penatalaksanaan awal, 4) Pengelolaan rujukan balik kasus gangguan mental.¹⁹

Adapun tujuan dari pelayanan kesehatan mental di Puskesmas menurut Prof. Dr. Sofia Retnowati, M.S, Guru Besar Fakultas Psikologi UGM, yaitu untuk mengatasi adanya permasalahan *treatment gap* berupa masih kurang mencukupi dan tidak

¹⁹ Depokpos “Bagaimana Peran Pemerintah dalam Menangani Kesehatan Mental di Indonesia?” 8 Desember 2019 (<https://www.depokpos.com/2019/12/bagaimana-peran-pemerintah-dalam-menangani-kesehatan-mental-di-indonesia/>)

efisiennya penggunaan sumber daya yang ada serta penyebarannya yang belum Hal ini juga didukung oleh data dimana populasi Indonesia sudah mencapai 260 juta tetapi belum diimbangi dengan tenaga profesional kesehatan jiwa. Untuk jumlah psikiater saja yang tercatat per 2018 hanya 773 orang dan psikolog klinis hanya 451 orang. Dari total populasi tersebut, seharusnya Indonesia memiliki 7.500 pekerja kesehatan mental dalam memberikan layanan psikiatri untuk masyarakat.²⁰

Dalam Penanganan kasus kesehatan mental Pemerintah juga bekerja sama dengan Himpunan Psikologi Indonesia (HIMPSI) dalam memberikan layanan Sejiwa untuk membantu masyarakat dalam mengatasi Gangguan Mental Layanan ini bertujuan untuk memberikan edukasi publik, konsultasi publik, konsultasi awal kejiwaan dan pendamping dalam menangani potensi gangguan kesehatan mental bagi masyarakat.²¹

Untuk memudahkan akses layanan kesehatan dalam satu genggaman, Kementerian Kesehatan mengembangkan aplikasi sehat jiwa, yaitu aplikasi berbasis android untuk memberikan informasi seputar kesehatan jiwa serta menawarkan kecepatan solusi yang mudah dan cepat dalam melaporkan atau deteksi dini pasien kesehatan jiwa. Selain itu, ada pelayanan kesehatan yang

bergerak, *Mental Health Services* yang didalamnya terdapat berbagai perangkat yang bisa melakukan upaya pencegahan, penyuluhan bahkan konseling dini.²²

Meningkatnya masalah kesehatan mental di Indonesia selama pandemi, menjadi tantangan bagi pemerintah Indonesia, salah satu hal yang dilakukan pemerintah dalam merespon masalah kesehatan mental pada remaja dengan menerapkan metode *brainstorming* kepada tenaga kesehatan mental di RS/RSJ. Tujuan metode ini dilakukan adalah untuk mengumpulkan ide atau pemikiran dari para tenaga kesehatan yang dapat digunakan sebagai rujukan untuk membentuk regulasi mengenai penanganan kesehatan mental di Indonesia.²³ dukungan seperti meningkatkan akses ke berbagai fasilitas kesehatan, hanya sedikit remaja yang mencari bantuan profesional untuk masalah kesehatan mental mereka. Padahal, hampir 20% dari total penduduk Indonesia berada dalam rentang usia 10 – 19 tahun, sehingga populasi remaja dapat dikatakan memiliki peran penting bagi perkembangan Indonesia, terutama untuk meraih bonus demografi dan merealisasikan visi Indonesia Emas 2024. Hanya 2,6% dari remaja yang memiliki masalah

²⁰ *Ibid*

²¹ Kompasiana "Pentingnya Peran Pemerintah Indonesia terhadap Mental Health Awareness di Masa Pandemi COVID-19" 19 Desember 2022 (<https://www.kompasiana.com/faldiriski3773/632862ce165bcf09fb05a542/pentingnya-peran-pemerintah-indonesia-terhadap-mental-health-awareness-di-masa-pandemi-covid-19>)

²² SehatNegriku "Targetkan Indonesia Sehat Jiwa, Kemenkes Fokus pada Upaya Pencegahan" 16 Oktober 2019 (<https://sehatnegeriku.kemkes.go.id/baca/umum/20191009/0932024/targetkan-indonesia-sehat-jiwa-kemenkes-fokus-upaya-pencegahan>)

²³ "Urgensi Kebijakan Kesehatan mental Selama Pandemi Covid-19 di Indonesia", terakhir dimodifikasi 04 Januari 2023, <https://babeslido.bnn.go.id/urgensi-kebijakan-kesehatan-mental-selama-pandemi-covid-19-indonesia/>

kesehatan mental menggunakan fasilitas kesehatan mental atau konseling untuk membantu mereka mengatasi masalah emosi dan perilaku mereka dalam 12 bulan terakhir. Angka tersebut masih sangat kecil dibandingkan jumlah remaja yang sebenarnya membutuhkan bantuan dalam mengatasi permasalahan mental mereka.²⁴

Upaya UNICEF dan CIMSA Menanggapi Isu Tentang Kesehatan Mental

Dukungan kesehatan mental dan psikososial adalah salah satu bidang prioritas dalam kerja UNICEF pada situasi darurat dan kemanusiaan tidak terkecuali pada masa pandemi ini. Memberdayakan remaja dan anak muda untuk menjadi bagian dari komunitas dukungan ini adalah hal penting agar dukungan dapat memberikan dampak bermakna kepada masyarakat.

Dampak Covid-19 terhadap kehidupan masyarakat tentunya memiliki dampak yang cukup besar terutama di bidang Kesehatan dan psikologi. Dampak yang ditimbulkan dibidang Kesehatan dalam kehidupan masyarakat dilatar karena adanya pengaruh psikologi tiap-tiap individu. Covid-19 membuat masyarakat menjadi *insecure* perihal kebersihan dan lingkungan sekitar dan juga menjaga jarak dari masyarakat sekitar karena adanya stigma takut tertular Covid-19. Karena adanya pemikiran seperti itu, membuat individu menjadi

overthinking yang mengakibatkan menurunnya Kesehatan dan cenderung terkena Covid-19. Selain itu, timbulnya peningkatan gejala batuk dan pilek yang membuat masyarakat menjadi takut bahwa orang yang memiliki gejala tersebut terindikasi Covid-19.

Dampak Covid-19 juga banyak dirasakan oleh anak-anak dalam bermain antar sesama karena adanya *social distancing* yang mengharuskan mereka untuk berada di rumah saja dan tidak boleh main dengan teman mereka dengan jumlah yang banyak. Covid-19 juga berimbas terhadap penerapan pembelajaran anak-anak yang semula tatap muka menjadi daring yang membuat anak-anak menjadi tambah stress dan tertekan karena mereka harus menyesuaikan pembelajaran daring yang berjam-jam didepan layar laptop atau komputer. Selain itu, penerapan pembelajaran daring juga dirasakan oleh sebagian anak kurang efektif dalam mencerna informasi dari penyampaian guru mereka. Anak-anak juga dihadapkan dengan kecemasan dalam menuntaskan pekerjaan rumah dari guru mereka.²⁵

Dampak tersebut menyebabkan gangguan mental terhadap anak dan remaja. Kurangnya aktivitas fisik dapat meningkatkan depresi dan kecemasan. Untuk itu, sejak Agustus 2020 UNICEF mengadakan sesi bincang-bincang daring setiap dua pekan. Sesi yang dinamakan Ruang Peka ini diselenggarakan bersama dengan CIMSA, asosiasi yang

²⁴ Gloria "Hasil Survei I-NAMHS: Satu dari Tiga Remaja Indonesia Memiliki Masalah Kesehatan Mental"UGM 24 Oktober 2022 (<https://www.ugm.ac.id/id/berita/23086-hasil-survei-i-namhs-satu-dari-tiga-remaja-indonesia-memiliki-masalah-kesehatan-mental>)

²⁵ Fitri Mazia. "Dampak Kesehatan Mental dari Pandemi Covid-19 pada anak-anak dan Remaja". <https://fkm.unair.ac.id/dampak-kesehatan-mental-dari-pandemi-covid-19-pada-anak-anak-dan-remaja/>

dipimpin oleh mahasiswa. Rangkaian kegiatan Ruang Peka berakhir pada 10 Oktober 2020, bertepatan dengan Hari Kesehatan Mental Sedunia. Keterlibatan UNICEF dalam kegiatan Ruang Peka bersama CIMSA yaitu dalam memberikan ide dan ikut menyebarkan berita melalui perwakilan UNICEF di beberapa wilayah.²⁶ U-Report yang dikeluarkan oleh UNICEF bertujuan untuk memonitoring kegiatan UNICEF perihal permasalahan Kesehatan mental pada remaja Indonesia dengan cara melakukan konsultasi melalui WhatsApp Messenger dan Facebook Messenger dengan menyebarkan kuesioner yang berisi 6 soal pilihan ganda dan 2 soal essay perihal kondisi Kesehatan mental remaja.

Dimoderasi oleh UNICEF, sesi terakhir Ruang Peka diisi oleh dialog virtual antara dua perwakilan CIMSA, narasumber ahli dari Himpunan Psikologi Indonesia (HIMPSI), dan Indra Sugiarto, pendiri Masuk kampus dan penulis tiga buku motivasi yang laris di pasaran. Dialog ini mencakup beragam topik, seperti dampak pandemi COVID-19 terhadap kehidupan dan kesehatan mental anak muda, kecemasan karena harus melanjutkan pembelajaran jarak jauh, stigma dan dukungan psikososial yang tidak memadai di sekolah, dan lingkungan ideal untuk menjaga kesehatan mental. Topik ini sudah dicakup dalam empat sesi diskusi sebelumnya, namun dihadirkan kembali dalam acara penutupan agar dapat dibahas dari

berbagai sudut pandang oleh para narasumber.²⁷

Dalam rangka memperingati World Mental Health Day 2021, CIMSA kembali hadir dengan sebuah rangkaian kegiatan yang mengangkat topik mengenai berbagai permasalahan kesehatan mental dari berbagai kalangan, yakni Ruang Peka 2.0. Kegiatan yang berkolaborasi dengan UNICEF dan YKIS ini merupakan generasi kedua dari Ruang Peka yang telah diselenggarakan pada tahun sebelumnya. Kegiatan ini bertujuan untuk menyediakan wadah diskusi bagi kelompok yang rentan mengalami gangguan kesehatan mental (anak dan remaja, lansia dan penderita penyakit kronis, pekerja, masyarakat pedesaan, dan penyandang disabilitas) melalui *webinar series*, jajak pendapat U-Report, dan kampanye di media sosial selama 15 hari.²⁸

Kunci keberhasilan inisiatif ini adalah kolaborasi strategis dengan berbagai mitra dan pemangku kepentingan. Kerja sama itu memungkinkan Ruang Peka mengangkat beragam topik seputar kesehatan mental dan menjangkau khalayak yang lebih luas. Hingga saat ini, sesi diskusi Ruang Peka telah ditonton 6000 kali. Terdapat hampir 3000 anak muda yang menyampaikan pendapatnya melalui jajak pendapat U-Report; sebagian disebarluaskan melalui informasi yang dimuat di saluran media sosial UNICEF, U-Report, dan CIMSA.²⁹

Dengan terlaksananya kegiatan ini, CIMSA turut mendukung berbagai upaya

²⁶ Yukari Tsunokake, Youth Engagement Officer (<https://www.unicef.org/indonesia/id/stories/tak-perlu-waswas-saat-cemas>)

²⁷ *Ibid.*

²⁸ Ruang Peka 2.0 – Cimsa X Ykis X Unicef

²⁹ *Ibid.*

membangun kesadaran masyarakat dalam menjaga kesehatan mental serta menormalisasi aksi berani mencari pertolongan dari tenaga profesional. Rangkaian kegiatan ini diharapkan dapat memantik semangat kepedulian masyarakat dalam memaknai pentingnya kesehatan mental serta melunturkan stigma negatif yang selama ini melekat pada hal-hal terkait gangguan kesehatan mental. Mari melangkah bersama dalam memaknai dan memperjuangkan kesehatan mental.³⁰

Ruang Peka mengizinkan anak-anak muda mengakui bahwa mereka boleh merasa membutuhkan bantuan. Mereka juga didorong untuk terus berinteraksi dengan orang lain, CIMSA *Indonesian Vice President for External Affairs*. "Semangat kebersamaan adalah hal yang mendukung dan menguatkan kita selama masa sulit ini. Mari berbagi dan memberikan energi baik kepada orang lain. Dan, sebagaimana kami terus sampaikan di semua sesi diskusi, carilah bantuan profesional jika diperlukan. Pandemi memengaruhi kehidupan anak muda dalam banyak cara, tetapi kesehatan mental membutuhkan perhatian yang sama besarnya dengan kesehatan tubuh. Tsunoke mengatakan "Saya percaya, Ruang Peka telah memberdayakan anak muda di Indonesia untuk tidak hanya merawat kesehatan mentalnya, tetapi juga mengambil aksi nyata bagi dirinya dan orang lain, bahkan juga untuk turut dalam upaya respons COVID-19," Melalui upaya bersama, kami berharap bahwa percakapan seputar kesehatan mental semakin dirasa lazim agar kita bisa membangun

³⁰ *Ibid.*

masa depan yang lebih baik, masa depan yang memastikan kesehatan jiwa dan raga setiap anak dan remaja. UNICEF akan terus mendukung pelayanan kesehatan mental dan dukungan psikososial untuk anak, remaja, keluarga, dan masyarakat, termasuk melalui kampanye COVID-19 Diaries yang memberikan anak muda wadah untuk berkegiatan secara bermakna dan menghadapi pandemi bersama-sama.³¹

Meski berada di masa-masa yang menantang, seperti pembelajaran jarak jauh yang berkepanjangan dan kurangnya kontak fisik dengan teman dan keluarga, menjaga kesehatan mental dan kesehatan fisik sangatlah penting. Ruang Peka mengadakan sesi online dengan tema tertentu setiap 2 minggu untuk memberikan dukungan kesehatan mental dan psikososial dari dan untuk anak muda. Pada setiap sesinya, perwakilan dan pakar muda diundang untuk memberikan sesi berbicara, tanya jawab langsung, dan berbagi cerita teman U-Report yang dimoderatori oleh CIMSA.

Analisis Kerja sama CIMSA dan UNICEF Dalam Kesehatan Mental Remaja

Dari kerja sama yang dilakukan oleh UNICEF dan CIMSA maka bentuk penanggulangan yang dilakukan pada jaringan yang bermasalah ketika daring adalah dengan memberikan kuota internet gratis dari pemerintah. Selain itu, bentuk penanggulangan lain yang dilakukan adalah ketika seorang anak mengakui bahwa sering di marahi oleh orang tuanya maka ahli Psikolog Dr. Leonita dari Alumnus CIMSA, Bapak Margianta Surahman

³¹ *Ibid.*

(Emancipate Indonesia), dan dr. Danardi Sostrosuhardjo, SpKJ(K) (Ikatan Dokter Indonesia) memberikan edukasi kepada orang tua dari anak tersebut untuk menahan emosi di depan anak karena anak sedang dalam masa berkembang. Anak harus mendapat banyak dukungan dari orang sekitar salah satunya orang tua. Orang tua memiliki peran penting agar dapat menjadi panutan untuk anak.

Orang tua memiliki peran penting untuk menanggulangi kesehatan mental pada anak. Bentuk penanggulangan stress yang harus dilakukan orang tua adalah dengan memberikan kasih sayang seperti mengajak anak mengobrol, menanyakan keadaan dan kegiatan anak sehari-hari, menjadi panutan seperti menjelaskan kepada anak serta memberi contoh ketika menghadapi suatu masalah. Selain itu, orang tua juga harus mendorong anak untuk berolahraga di rumah agar pikiran menjadi segar.

Bentuk penanggulangan kecemasan yang dijelaskan oleh psikolog adalah dengan mendiskusikan apa yang dirasakan anak, jika anak mengerti apa yang sedang dirasakan maka semakin mudah untuk mengelola perasaan itu. Selain itu, anak juga harus membangun kebiasaan sehat, seperti pola tidur dan pola makan yang teratur karena orang cemas sering merasa letih. Anak juga dibantu untuk menggunakan indra-indranya. Indra manusia adalah sarana ampuh untuk mengatasi rasa cemas. Cara mudah membantu anak menggunakan indranya seperti: duduk dengan nyaman dan bernapas secara perlahan. Lalu, menyebutkan hal-hal yang membuat mereka tenang yaitu 4 hal yang bisa dilihat, 3

hal yang bisa didengar, 2 hal yang bisa dicium aromanya, dan 1 hal yang bisa dicicipi.

UNICEF merupakan organisasi internasional yang didedikasikan untuk anak-anak dalam mengatasi masalah yang terjadi pada anak dan remaja. UNICEF berfungsi sebagai pemberi arahan dan jalan tengah dalam memberikan solusi dari sebuah permasalahan yang sedang dihadapi oleh negara-negara yang memiliki masalah tentang remaja dan anak. Kemudian, UNICEF memiliki fungsi memberikan bantuan terhadap penerapan usaha dalam mensejahterakan anak dan remaja, mendukung dalam pelatihan bagi pekerja sosial di seluruh negara, mengkoordinasi proyek dalam membantu masalah yang terjadi di kalangan remaja dan anak. UNICEF tentunya memiliki peran yang dapat mempengaruhi fungsi dari sebuah sistem ada pada suatu negara. Fungsi agregasi dan artikulasi dalam kerja sama yang dilakukan oleh UNICEF dan CIMSA yaitu mengalokasikan dari nilai sumber daya yang dimiliki oleh UNICEF.³² Dalam kerja sama antara UNICEF dan CIMSA dibidang Kesehatan mental, UNICEF mengalokasikan beberapa program perihal Kesehatan mental yang sudah dijalankan oleh UNICEF seperti *stop bullying*. Sosialisasi yang dilakukan oleh UNICEF terhadap CIMSA yaitu dengan memberikan laporan U-Report sebagai dasar dari program CIMSA dalam mengatasi permasalahan Kesehatan mental selain itu, UNICEF juga melakukan sosialisasi perihal apa saja yang telah dilakukan oleh UNICEF dalam

³²ÖZCAN, E. *The Challenges To The Emergency Governance Of International Organizations*. (2020).

Kesehatan mental terutama bagi remaja.³³

Kerjasama UNICEF pada umumnya hanya berhenti di lingkup pemerintahan, dikarenakan adanya instansi khusus yang nantinya menangani permasalahan dalam kerjasama yang telah dijalin oleh UNICEF dengan pemerintah. Namun, dengan adanya covid-19 UNICEF tidak dapat mencapai tujuan jika hanya berada di lingkup pemerintah. Maka dari itu, UNICEF melakukan kolaborasi Bersama CIMSA, dimana dari kolaborasi tersebut terbentuklah sebuah program yang bernama Ruang peka yang dilakukan secara online melalui zoom. Selain itu, UNICEF juga memiliki program tersendiri yang dapat menembus kehidupan sosial masyarakat dengan memberikan penyuluhan atau pengarahan yang sejalan dengan program yang dijalankan oleh UNICEF yang nantinya sejalan dengan visi dan misi negara tersebut. Kerjasama CIMSA dan UNICEF perihal kesehatan mental remaja di Indonesia pada masa pandemi Covid-19 diinisiasi pada bulan Agustus 2020. Kerjasama CIMSA dan UNICEF pada masa pandemi Covid-19 perihal permasalahan Kesehatan mental remaja di Indonesia dengan membentuk Ruang Peka yang diinisiasi oleh CIMSA bersama UNICEF berdasarkan U-Report yang dikeluarkan oleh UNICEF. Ruang Peka digunakan oleh CIMSA dan UNICEF untuk melakukan diskusi

³³ Reuge, N., Jenkins, R., Brossard, M., Soobrayan, B., Mizunoya, S., Ackers, J., ... & Taalo, W. G. (2021). Education response to COVID 19 pandemic, a special issue proposed by UNICEF: Editorial review. *International Journal of Educational Development*, 87, 102485.

bersama secara daring via zoom dalam mengatasi permasalahan mental remaja Indonesia pada masa pandemi Covid-19. CIMSA mengundang beberapa ahli dalam Kesehatan mental seperti psikolog, dokter kejiwaan, dan aktivis UNICEF dalam forum diskusi permasalahan mental remaja Indonesia pada masa pandemi Covid-19. Aktivis UNICEF yang tergabung dalam Ruang Peka menceritakan perihal remaja Indonesia yang masih dalam zona *bullying* dan juga ketidakpedean mereka dalam lingkungan sekolah.³⁴

CIMSA bersama UNICEF membangun Ruang Peka selain digunakan untuk forum diskusi dengan para pakar juga digunakan untuk membangun diskusi dengan remaja yang memiliki permasalahan mental. Remaja yang memiliki permasalahan mental, bisa melakukan diskusi dengan CIMSA bersama UNICEF via WhatsApp dan Facebook Messenger. CIMSA memberikan 6 pertanyaan pilihan ganda dan 2 pertanyaan essay yang harus diisi oleh remaja yang ingin berkonsultasi. Hasil dari pertanyaan yang diajukan oleh CIMSA bersama UNICEF oleh responden yaitu remaja yang memiliki permasalahan Kesehatan mental, didapati jika remaja Indonesia memiliki kesulitan dalam berkonsentrasi pada saat sekolah daring dikarenakan kesulitan dalam menyerap pembelajaran secara virtual dan diharuskan remaja untuk belajar mandiri. Kegiatan CIMSA bersama UNICEF ini masih sebatas adanya kerjasama dengan para pakar psikolog dan dokter kejiwaan yang mana mereka juga mengkampanyekan pentingnya

³⁴ *Ibid.*

Kesehatan mental terutama pada remaja.³⁵

Pada masa pandemi Covid-19, menjadikan remaja Indonesia kurang percaya diri dan tertutup dengan teman sebaya atau teman satu sekolahnya. Hal tersebut ditemukan, Ketika pembelajaran tatap muka, remaja di sekolah kurang menunjukkan sikap kedekatannya dengan teman sekelas nya sendiri. Selain itu, adanya pandemi Covid-19 juga menjadikan permasalahan tersendiri bagi remaja karena dipengaruhi oleh lingkungan keluarga dan sekolah. Dalam lingkungan keluarga, hasil dari kuesioner yang diajukan oleh CIMSA menunjukkan bahwa lingkungan keluarga dapat menyebabkan depresi pada remaja karena adanya tekanan dalam pembelajaran supaya nilai sekolahnya bagus dan terus dipertahankan. Sedangkan remaja juga dihadapi dengan situasi lingkungan sekolah yang menekan mereka untuk memahami sendiri pembelajaran di sekolah dan juga remaja banyak diberikan tugas untuk dikerjakan sendiri tanpa adanya arahan dari guru.³⁶

SIMPULAN

Organisasi internasional yang diangkat dalam penelitian ini yaitu UNICEF yang memiliki fungsi sebagai jembatan pemerintah suatu negara dalam mengatasi permasalahan yang ada dalam negara tersebut terutama dalam bidang

Kesehatan anak, Pendidikan anak, sanitasi, dan yang berkaitan dengan tumbuh kembang anak. Bagi UNICEF Kesehatan mental merupakan bagian yang sangat penting bagi Kesehatan dan kesejahteraan suatu individu. UNICEF beranggapan bahwa, orang tua memiliki peran yang penting dalam mendukung Kesehatan mental anak-anak mereka. Mengapa Kesehatan mental menjadi penting bagi UNICEF, karena Kesehatan mental tidak terlepas dari upaya mengembangkan keterampilan sosial dan emosional yang dibutuhkan untuk hidup Bahagia, sehat, dan sejahtera. Indonesia sendiri memiliki permasalahan kesehatan mental terutama bagi remaja yang cukup besar dikarenakan beberapa faktor terutama karena permasalahan yang timbul di lingkungan keluarga dan sekolah. Oleh karena itu, UNICEF menggandeng beberapa pihak organisasi yang memiliki *concern* terhadap Kesehatan mental salah satunya adanya CIMSA untuk mengatasi permasalahan mental pada remaja di Indonesia.

Peran UNICEF dan CIMSA dalam menanggapi isu yang berkaitan dengan permasalahan mental pada anak remaja di Indonesia dengan melakukan kerjasama dengan UNICEF dan CIMSA sejak bulan Agustus 2020. UNICEF mengadakan sesi bincang-bincang tanya jawab daring setiap dua pekan dan berakhir pada tanggal 10 Oktober 2020 yang bertepatan dengan Hari Kesehatan Mental Sedunia. Ruang Peka adalah inisiatif yang dikawal oleh anak muda untuk merespons isu-isu terbaru dalam kehidupan mereka,” kata Yukari Tsunokake, UNICEF Indonesia Youth Engagement Officer. "Melalui

³⁵ *Ibid.*

³⁶ CIMSA, “Ruang Peka Vol. 2: Kekhawatiran dalam Pembelajaran Jarak Jauh,” Youtube, 5 September 2020, https://www.youtube.com/watch?v=4tdQZGvD60o&list=PLmTsMX_kcvZCbEn18O5HuZjNKjCQtcxqL&index=2

kemitraan dengan CIMSA, kelompok anak muda yang ingin bisa memberdayakan orang lain dan meningkatkan kualitas kesehatan di Indonesia, kami dapat menjangkau, mendukung, dan mengadvokasikan kesehatan mental dan dukungan psikososial untuk anak muda.

Adanya kolaborasi strategis dengan berbagai mitra dan pemangku kepentingan. Kerja sama itu memungkinkan Ruang Peka mengangkat beragam topik seputar kesehatan mental dan menjangkau khalayak yang lebih luas. Hingga saat ini, sesi diskusi Ruang Peka telah ditonton 6000 kali. Terdapat hampir 3000 anak muda yang menyampaikan pendapatnya melalui jajak pendapat U-Report; sebagian disebarluaskan melalui informasi yang dimuat di saluran media sosial UNICEF, U-Report, dan CIMSA.

Setiap sesi diskusi bersama UNICEF dan CIMSA, CIMSA menghadirkan praktisi yang tentunya memiliki pengetahuan yang banyak perihal permasalahan Kesehatan mental pada anak dan remaja. Hal tersebut bertujuan untuk memberikan pengarahan dan pengetahuan kepada para audience betapa pentingnya Kesehatan mental pada remaja di masa pandemi Covid-19. Selain itu, adanya sesi tanya jawab perihal dampak yang terjadi akibat Covid-19 terhadap Kesehatan mental pada remaja banyak ditemukan adanya tingkat kecemasan dan ketakutan yang berlebih perihal pembelajaran daring dan tugas-tugas yang diberikan oleh guru mereka. Hal tersebut memicu keengganan siswa untuk bolos sekolah atau tidak ikut dalam pembelajaran daring karena menurut mereka, pembelajaran daring kurang efisien dan mereka harus kejar-kejaran dengan waktu

ketika mengumpulkan tugas yang diberikan oleh guru mereka.

DAFTAR PUSTAKA

- Bukhori, B. Kesehatan Mental Mahasiswa Ditinjau Dari Religiusitas Dan Kebermaknaan Hidup. *Psikologika: Jurnal Pemikiran Dan Penelitian Psikologi*, 11(22). (2006). <https://doi.org/10.20885/psikologika.vol11.iss22.art2>
- Catharina Ida Ayu Putri Renyut. *Peran Unicef (United Nations International Children's Emergency Fund) Dalam Melindungi Anak-Anak Terhadap Kekerasan Yang Dilakukan Oleh Kelompok Separatis Isis (Islamic State Of Iraq And Syria)* (Vol. 151, Issue 2). (2015). <http://ejournal.uajy.ac.id/9164/1/JURNALHK10515.pdf>
- Chatterjee, S. S., Malathesh Barikar, C., & Mukherjee. "A. Impact of COVID-19 pandemi on pre-existing mental health problems". *Asian journal of psychiatry*, 51. 2020.102071. 30-35.
- Deshinta. "Kesehatan Mental Masyarakat: Mengelola Kecemasan di Tengah Pandemi Covid-19. *Jurnal Kependudukan Indonesia*". Edisi Khusus Demografi dan COVID-19. (2020), 69-74.
- Diananda, A. Psikologi Remaja Dan Permasalahannya. *Journal ISTIGHNA*, 1(1), (2019). 116-133. <https://doi.org/10.33853/istighna.v1i1.20>
- Fairuziana, Marty Mawarpury, Andriyani E. Lay, Yeni Fitriani, Yanti Fitriani. "Mental

- Health Literacy in South East Asia in a Cultural Context: A Systematic Review”. 2020.
- Fitria, L. “Cognitive Behavior Therapy Counseling Untuk Mengatasi Anxiety Dalam Masa Pandemi Covid-19”. (ALIRSYAD, 2020), 10(1).
- Gloria. 2022. *Hasil Survei I-NAMHS: Satu dari Tiga Remaja Indonesia Memiliki Masalah Kesehatan Mental*”UGM. Oktober 24. <https://www.ugm.ac.id/id/berita/23086-hasil-survei-i-namhs-satu-dari-tiga-remaja-indonesia-memiliki-masalah-kesehatan-mental>
- Iqbal. “Deteksi Dini Kesehatan Mental Akibat Pandemi Covid-19 Pada Unnes Sex Care Community Melalui Metode Self Reporting Questionnaire”. 3 (1). 2020. 20-24
- Jauh, Ruang Peka vol 2: Kekhawatiran dalam Pembelajaran Jarak. 2020. <https://www.unicef.org/indonesia/id/coronavirus/ruang-peka>
- Jens Steffek. “Explaining Cooperation Between IGOs and NGO-s-Push Factors, Pull Factors, and the Policy Cycle”. Journals Cambridge, Review of International Studies. (2016). <http://journals.cambridge.org/RIS>
- Kementerian Kesehatan RI. “Mengenal Pentingnya Kesehatan Mental pada Remaja”. (2022). https://yankes.kemkes.go.id/view_artikel/362/mengenal-pentingnya-kesehatan-mental-pada-remaja
- Kompasiana. 2022. “Pentingnya Peran Pemerintah Indonesia terhadap Mental Health Awareness di Masa Pandemi COVID-19. Desember 19. <https://www.kompasiana.com/faldiriski3773/632862ce165bcf09fb05a542/pentingnya-peran-pemerintah-indonesia-terhadap-mental-health>
- Levani, Prastyana, & Mawaddatunnadila. Coronavirus Disease 2019 (COVID-19): Patogenesis, Manifestasi Klinis dan Pilihan Terapi. *Jurnal Kedokteran Dan Kesehatan*, 17(1). (2021). 44–57. <https://jurnal.umj.ac.id/index.php/JKK/article/view/6340>
- Mempromosikan Kesehatan Mental Pada Anak Muda” 2021. <https://www.unicef.org/indonesia/id/press-releases/zurich-foundation-dan-unicef-meluncurkan-kemitraan-global-unutk-mempromosikan>
- Mempromosikan Kesehatan Mental Pada Anak Muda”. Diakses pada 3 Desember 2022. <https://www.unicef.org/indonesia/id/press-releases/zurich-foundation-dan-unicef-meluncurkan-kemitraan-global-unutk-mempromosikan>.
- Mental, Ruang Peka vol 3: Stigma Kesehatan. 2020. <https://www.unicef.org/indonesia/id/coronavirus/ruang-peka>.
- Millenium Development Goals. “MDG Achievement Fund”. diakses pada tanggal 28 November 2022.

- <http://www.mdgfund.org/nod/e/922>
- Mursitama, Tirta Nugraha. "Tingkat analisa dalam analisis hubungan internasional". (BINUS University, 2021).
- Pandemi, Ruang Peka vol 5: Self Helf and Reimagine Kehidupan setelah. 2020. <https://www.unicef.org/indonesia/id/coronavirus/ruang-peka>.
- Pertiwi, B. R. "Kerja sama UNICEF (UNITED NATION CHILDREN'S FUND) dengan Indonesia dalam Menangani Permasalahan Stunting pada Periode 2015-2019". (Doctoral dissertation, Universitas Satya Negara Indonesia, 2021).
- Popmama. 2021. *Masalah Kesehatan Mental pada Remaja dan Bahayanya Jika Diabaikan*. Januari 15. <https://www.popmama.com/blog-kid/10-12-years-old/dewi-ratnaningtyas/bahaya-masalah-kesehatan-mental-pada-remaja-jika-diabaikan?page=all>
- Pratap Sharan, Rajesh Sagar, dan Saurabh Kumar. "Mental Health Role of Screening Instrument for Depression". WHO South East Asia Journal of Public Health. 6(1). 2017.
- Rachmawati, Alfina Ayu. 2020. *Darurat Kesehatan Mental Bagi Remaja*. Egsaugm.
- Reuge, N., Jenkiens R, Brossard M, Soobrayan B, Mizumoya S, Ackers J, etc. *Education Response to COVID-19 Pandemic, A Special Issue Proposed by UNICEF*. Editorial Review.
- International Journal of Educational Development*, 87, 102485.
- Ruang Peka vol 1: Stres, kecemasan dan ketakutan selama pandemic 2020. <https://www.unicef.org/indonesia/id/coronavirus/ruang-peka>
- SehatNegriku. 2019. "Targetkan Indonesia Sehat Jiwa, Kemenkes Fokus pada Upaya Pencegahan". Oktober 16. <https://sehatnegeriku.kemkes.go.id/baca/umum/20191009/0932024/targetkan-indonesia-sehat-jiwa-kemenkes-fokus-upaya-pencegahan>
- Soebiantoro, Jonathan. 2017. "Pengaruh Edukasi Kesehatan Mental Intensif Terhadap Stigma Pada Pengguna Layanan Kesehatan Mental ." *Australia: University of Melbourne* 2.
- The State of the World's Children*. Diakses pada tanggal 02 Oktober 2022. www.unicef.org/indonesia/reports/state-worlds-children-2021
- Tsunokake, Yukari. 2020. *Youth Engagement Officer*. November 3. <https://www.unicef.org/indonesia/id/stories/tak-perlu-waswas-saat-cemas>
- Unicef, Ruang Peka 2.0 – Cimsa X Ykis X. 2020. <https://www.unicef.org/indonesia/id/coronavirus/ruang-peka>
- UNICEF. "70 Years for Every Child". Diakses pada tanggal 28 November 2022. <https://www.unicef.org/about>

- UNICEF. "Becoming the leading voice: 2006-2020". Diakses pada tanggal 1 Desember 2022. [Becoming the leading voice: 2006-2020 | UNICEF](https://www.unicef.org/indonesia/id/tentang-kami)
- UNICEF. "Emerging from the ashes of war: 1946-1979". Diakses pada 1 Desember 2022. <https://www.unicef.org/stories/learning-experience-19461979>
- UNICEF. "Kesehatan Mental dan Kesejahteraan Hidup". diakses pada tanggal 28 November 2022. <https://www.unicef.org/indonesia/id/kesehatan-mental-dan-kesejahteraan-hidup>
- UNICEF. "Kesehatan Mental dan Kesejahteraan Hidup". Diakses pada tanggal 28 November 2022. <https://www.unicef.org/indonesia/id/kesehatan-mental-dan-kesejahteraan-hidup>
- UNICEF. "Moving with the times: 1980-1988". Diakses pada tanggal 1 Desember 2022. <https://www.unicef.org/stories/learning-experience-19891988>
- UNICEF. "Pertanyaan Umum". Diakses pada tanggal 29 november 2022, <https://www.unicef.org/indonesia>.
- UNICEF. "Ruang PEKA: Menjaga Kesehatan Mental Selama Pandemic Covid-19". Diakses pada tanggal 01 Oktober 2022 <https://www.unicef.org/indonesia/id/coroavirus/ruang-peka>
- UNICEF. "Tak Perlu Was Was Saat Cemas". 2020. <https://www.unicef.org/indonesia/id/stories/tak-perlu-waswas-saat-cemas>
- UNICEF. "Tentang Kami". Diakses pada tanggal 3 Desember 2022, <https://www.unicef.org/indonesia/id/tentang-kami>.
- UNICEF. "UNICEF history". Diakses pada tanggal 1 Desember 2022. <https://www.unicef.org/history>
- UNICEF. "UNICEF National Committes". Diakses pada tanggal 10 Januari 2023, <https://www.unicef.org/unicef-national-committees>
- UNICEF. "Where We Work". Diakses pada tanggal 10 Januari 2023, [Where we work | UNICEF](https://www.unicef.org/where-we-work)
- UNICEF. "Zurich Foundation dan UNICEF Meluncurkan Kemitraan Global untuk
- UNICEF. Mental Health and Psychosocial Support in Emergencies. Diakses pada tanggal 01 Oktober 2022. <https://www.Unicef.org/protection/mental-health-psychosocial-support-in-emergencies> Athiyah. 2021. "Permasalahan Kesehatan Mental di Masa Covid-19." *Riset dan Pengabdian Masyarakat Vol. 1, No. 1* 170-185.