



MENILIK KESEHATAN JIWA

Mitos, Stigma, dan Dunia Digital



DINASTUTI, M.SI., PSIKOLOG

MENILIK KESEHATAN JIWA

Mitos, Stigma, dan Dunia Digital

Dinastuti, M.Si., Psikolog

MENILIK KESEHATAN JIWA

Mitos, Stigma, dan Dunia Digital

Penulis:

Dinastuti, M.Si., Psikolog

Desain Cover:

Helmaria Ulfa, Rooslain Wiharyanti

Sumber Ilustrasi:

www.freepik.com

Tata Letak:

Handarini Rohana

Editor:

Neneng Sri Wahyuni, Rooslain Wiharyanti

ISBN:

978-634-317-323-6

Cetakan Pertama:

September, 2026

Hak Cipta Dilindungi Oleh Undang-Undang

by Penerbit Widina Media Utama

Dilarang keras menerjemahkan, memfotokopi, atau memperbanyak sebagian atau seluruh isi buku ini tanpa izin tertulis dari Penerbit.

PENERBIT:

WIDINA MEDIA UTAMA

Komplek Puri Melia Asri Blok C3 No. 17 Desa Bojong Emas
Kec. Solokan Jeruk Kabupaten Bandung, Provinsi Jawa Barat

Anggota IKAPI No. 519/JBA/2025

Website: www.penerbitwidina.com

Instagram: [@penerbitwidina](https://www.instagram.com/penerbitwidina)

Telepon (022) 87355370

KATA PENGANTAR

Puji dan syukur senantiasa dipanjatkan atas selesainya naskah buku ini yang disusun sebagai respons atas urgensi literasi kesehatan jiwa di Indonesia yang masih dipenuhi oleh stigma, prasangka, dan informasi yang keliru.

Buku ini dirancang secara khusus untuk memenuhi kebutuhan kurikulum pendidikan psikologi, sekaligus menjadi jembatan edukasi bagi masyarakat umum, mahasiswa, dan akademisi. Pemahaman yang akurat mengenai spektrum klinis gangguan jiwa adalah langkah pertama untuk menghapus diskriminasi dan mendorong perilaku pencarian bantuan (*help-seeking behavior*) yang tepat sasaran.

Di dalam buku ini, pembaca akan diajak untuk mengurai mitos-mitos yang menghambat penanganan psikologis, menelusuri konteks kultural yang melanggengkan stigma di berbagai wilayah Indonesia, serta mengkritisi fenomena *self-diagnosis* di kalangan *digital natives*. Pada bagian akhir, buku ini memaparkan masa depan kesehatan jiwa di Indonesia juga sebagai panduan untuk mendorong Pemerintah lebih berperan aktif dalam menangani gangguan jiwa di masyarakat.

Harapan saya, naskah ini tidak sekadar menjadi bahan bacaan akademis, melainkan agen perubahan perspektif di tengah masyarakat.

Penulis,
Juli 2026

DAFTAR ISI

KATA PENGANTAR	iii
DAFTAR ISI	iv
BAB 1 MITOS DAN FAKTA GANGGUAN JIWA.....	1
A. Mitos Gangguan Jiwa.....	2
B. Data Miskonsepsi, Stigma, dan Kondisi Nyata.....	5
C. Penjelasan di Luar Mitos dan Statistik.....	11
BAB 2 KONTEKS BUDAYA, EKONOMI, PENDIDIKAN DAN SPIRITUALITAS TERHADAP STIGMA KESEHATAN JIWA	17
A. Budaya	18
B. Ekonomi.....	22
C. Pendidikan	25
D. Spiritualitas	27
BAB 3 DIGITAL NATIVES, SELF-DIAGNOSIS DAN BERBAGAI FENOMENA KESEHATAN JIWA DI GENERASI MUDA	33
A. Fenomena Self-Diagnosis dan Pengaruh Algoritma Media Sosial ...	34
B. Cyberbullying, Fomo, dan Glamorisasi Isu Kesehatan Jiwa	37
BAB 4 MASA DEPAN KESEHATAN JIWA INDONESIA.....	49
A. Penguatan Kesehatan Jiwa Berbasis Komunitas dan Integrasi Layanan Primer.....	51
B. Kerangka Kerja Terpadu: Kesehatan Mental di Tempat Kerja dan Lembaga Pendidikan	53
C. Keberlanjutan Program Bebas Pasung dan Alokasi Anggaran Kebijakan.....	56
BAB 5 PERTOLONGAN PERTAMA KESEHATAN JIWA ATAU MENTAL HEALTH FIRST AID (MHFA).....	61
A. Konsep Dasar dan Prinsip Pertolongan Pertama Kesehatan Jiwa ...	63
B. Kerangka Kerja Intervensi Awal: Kerangka Algee	64
C. Manajemen Krisis Kesehatan Jiwa Spesifik	65
D. Pedoman Bantuan Profesional dan Alur Perawatan	66
BAB 6 STUDI KASUS INTEGRATIF DAN DOKUMEN PANDUAN PRAKTIS....	69
A. Studi Kasus Integratif Kesehatan Jiwa Komunal.....	71
B. Panduan Rujukan dan Glosarium Istilah Klinis	73
GLOSARIUM ISTILAH PSIKOLOGI LENGKAP.....	77
LAMPIRAN.....	79
DAFTAR PUSTAKA.....	80

BAB 1

MITOS DAN FAKTA GANGGUAN JIWA

Capaian Pembelajaran Bab

- CPMK: Mahasiswa mampu mengidentifikasi, menganalisis, dan meluruskan mitos serta miskonsepsi populer terkait gangguan jiwa berdasarkan bukti empiris dan statistik kesehatan mental.
- Sub-CPMK:
 1. Mahasiswa dapat membedakan mitos dan fakta ilmiah mengenai gangguan jiwa.
 2. Mahasiswa dapat menguraikan dampak stigma sosial terhadap pencarian bantuan (*help-seeking behavior*).

Kata Kunci:

Mitos Kesehatan Mental, Stigma Sosial, Miskonsepsi, Help-Seeking Behavior, Psikoedukasi.

Pertanyaan ini sepintas terdengar sederhana, namun sebenarnya mencerminkan harapan besar sekaligus kecemasan mendalam yang tersembunyi di balik stigma gangguan jiwa. Terhadap pertanyaan tersebut, saya selalu merespons dengan menggeser paradigma berpikir pembicara, menjelaskan bahwa dalam ranah kesehatan jiwa, istilah yang lebih tepat, akurat, dan memberdayakan bukanlah "sembuh", melainkan "pulih" (*recover*).

Perbedaan antara kedua konsep ini sangat fundamental:

- Sembuh (*Cure*): Mengimplikasikan pendekatan medis konvensional di mana penyakit dihilangkan secara total dari tubuh tanpa meninggalkan jejak, seolah-olah individu kembali ke titik nol sebelum penyakit itu ada.
- Pulih (*Recovery*): Memahami bahwa kesehatan jiwa adalah sebuah proses dinamis berkelanjutan (*journey*). Pulih berarti individu mampu mengelola gejala yang dialaminya, menemukan kembali makna dan

BAB 2

KONTEKS BUDAYA, EKONOMI, PENDIDIKAN DAN SPIRITUALITAS TERHADAP STIGMA KESEHATAN JIWA

Capaian Pembelajaran Bab

- CPMK: Mahasiswa mampu menganalisis pengaruh multisektoral (budaya, sosial-ekonomi, pendidikan, dan kepercayaan) terhadap persepsi serta penanganan kesehatan jiwa di Indonesia.
- Sub-CPMK:
 1. Mahasiswa dapat menjelaskan keterkaitan antara status sosio-ekonomi dan tingkat kerentanan gangguan jiwa.
 2. Mahasiswa dapat menguraikan peran nilai spiritual dan konteks budaya lokal (Cultural Concepts of Distress) dalam pembentukan stigma.

Kata Kunci:

Determinansi Sosial, Cultural Concepts of Distress, Status Sosio-Ekonomi, Spiritualitas, Posyandu Jiwa.

Pemahaman mengenai kesehatan jiwa di Indonesia terbilang sangat kompleks karena tidak dapat dilepaskan dari pautan erat berbagai aspek sosial, mulai dari tatanan budaya, realitas ekonomi, tingkat pendidikan, hingga keyakinan keagamaan yang melingkupi kehidupan masyarakat sehari-hari. Istilah kesehatan jiwa maupun gangguan jiwa tidak pernah dipersepsikan dalam ruang hampa yang murni medis; sebaliknya, makna dari penderitaan emosional dan dinamika psikologis senantiasa disaring melalui kacamata kolektif dan struktur nilai yang dianut oleh suatu komunitas. Konstruksi sosial yang kaya namun multifaset ini menciptakan respons masyarakat yang sangat bervariasi—mulai dari bentuk dukungan

BAB 3

***DIGITAL NATIVES, SELF-DIAGNOSIS* DAN BERBAGAI FENOMENA KESEHATAN JIWA DI GENERASI MUDA**

Capaian Pembelajaran Bab

- CPMK: Mahasiswa mampu mengevaluasi secara kritis dampak dinamika ekosistem digital, interaksi media sosial, dan tren *self-diagnosis* terhadap kondisi psikologis serta pola perilaku pencarian bantuan (*help-seeking behavior*) generasi muda.
- Sub-CPMK:
 1. Mahasiswa dapat menganalisis mekanis psiko-sosial di balik fenomena *self-diagnosis* berbasis konten media sosial dan bahaya *labeling*.
 2. Mahasiswa dapat menguraikan dampak kecanduan media sosial, fenomena FOMO/FOPO, dan *cyberbullying* terhadap kesehatan mental.
 3. Mahasiswa dapat mengevaluasi fenomena romantisasi gangguan jiwa di ruang digital.
 4. Mahasiswa dapat merumuskan konsep *digital hygiene* dan kriteria pemanfaatan teknologi layanan psikologi secara etis.

Kata Kunci:

Digital Natives, Self-Diagnosis, Echo Chamber, Glamorisasi Gangguan Jiwa, Cyberbullying, Digital Hygiene, Telepsikologi.

Indonesia telah mencapai tingkat penetrasi internet yang sangat tinggi. Berdasarkan data Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia (APJII) tahun 2024, jumlah pengguna internet telah menembus angka 221 juta jiwa. Bagi generasi muda (Gen Z dan Milenial), media sosial bukan sekadar alat

BAB 4

MASA DEPAN KESEHATAN JIWA INDONESIA

Capaian Pembelajaran Bab

- CPMK: Mahasiswa mampu merumuskan strategi, arah kebijakan integratif, dan kerangka kerja sistemik untuk penguatan ekosistem kesehatan jiwa berbasis komunitas serta kelembagaan di Indonesia.
- Sub-CPMK:
 1. Mahasiswa dapat menganalisis model pelayanan kesehatan jiwa berbasis komunitas (*community-based mental health care*) dan integrasi layanan primer.
 2. Mahasiswa dapat merancang kerangka kerja terpadu untuk intervensi kesehatan jiwa di lingkungan kerja dan lembaga pendidikan.
 3. Mahasiswa dapat mengevaluasi efektivitas program bebas pasung, aspek keberlanjutan (*sustainability*), dan pemenuhan alokasi anggaran kesehatan jiwa nasional.

Kata Kunci:

Kesehatan Jiwa Komunitas, Posyandu Jiwa, Employee Assistance Program (EAP), Bebas Pasung, Kebijakan Kesehatan Publik, Alokasi Anggaran.

Upaya mengatasi miskonsepsi dan stigma gangguan jiwa di Indonesia selama periode 2020–2026 telah mengalami pergeseran paradigma, dari pendekatan medis yang sentralistik menuju pendekatan berbasis komunitas dan digital. Upaya ini kini tidak lagi hanya pada penyediaan obat-obatan, tetapi juga pada pemberian informasi dalam konteks lokal serta kebijakan struktural. Berikut beberapa data dan hasil penelitian yang terkait isu kesehatan jiwa di Indonesia.

Data Survei Kesehatan Indonesia (SKI) 2023 mengungkapkan prevalensi masalah kesehatan jiwa di masyarakat dan menjadi dasar integrasi layanan kesehatan jiwa ke Puskesmas. Data tersebut menunjukkan bahwa meskipun

BAB 5

PERTOLONGAN PERTAMA KESEHATAN JIWA ATAU MENTAL HEALTH FIRST AID (MHFA)

Capaian Pembelajaran Bab

- CPMK: Mahasiswa mampu memetakan peran tenaga profesional kesehatan jiwa serta menguasai rujukan alur pelayanan kesehatan jiwa dalam sistem JKN/BPJS Kesehatan.
- Sub-CPMK:
 1. Mahasiswa dapat membedakan wewenang dan intervensi antara Psikolog Klinis dan Psikiater.
 2. Mahasiswa dapat menyimulasikan alur rujukan berjenjang layanan kesehatan jiwa menggunakan BPJS Kesehatan.

Kata Kunci:

Psikolog Klinis, Psikiater, BPJS Kesehatan, FKTP, FKRTL, Referral System.

Upaya mengatasi miskonsepsi dan stigma gangguan jiwa di Indonesia selama periode 2020–2026 telah mengalami pergeseran paradigma, dari pendekatan medis yang sentralistik menuju pendekatan berbasis komunitas dan digital. Upaya ini kini tidak lagi hanya pada penyediaan obat-obatan, tetapi juga pada pemberian informasi dalam konteks lokal serta kebijakan struktural. Berikut beberapa data dan hasil penelitian yang terkait isu kesehatan jiwa di Indonesia.

Data Survei Kesehatan Indonesia (SKI) 2023 mengungkap prevalensi masalah kesehatan jiwa di masyarakat dan menjadi dasar integrasi layanan kesehatan jiwa ke Puskesmas. Data tersebut menunjukkan bahwa meskipun kesadaran meningkat, *treatment gap* (kesenjangan antara kebutuhan dan akses) masih tinggi, terutama karena miskonsepsi serta stigma sosial yang menghambat individu untuk melapor (Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, 2023). Hal ini terutama terjadi di kelompok sosial ekonomi

BAB 6

STUDI KASUS INTEGRATIF DAN DOKUMEN PANDUAN PRAKTIS

Capaian Pembelajaran Bab

- CPMK: Mahasiswa mampu merancang strategi advokasi, menerapkan prinsip Pertolongan Pertama Kesehatan Jiwa (MHFA), dan menggunakan bahasa yang memanusiakan (*Person-First Language*).
- Sub-CPMK:
 1. Mahasiswa dapat menerapkan kerangka tindakan ALGEE dalam skenario krisis psikologis awal.
 2. Mahasiswa dapat mengidentifikasi dan mengganti istilah-istilah stigmatizatif dengan *Person-First Language*.

Kata Kunci:

Advokasi, MHFA, Prinsip ALGEE, Person-First Language, Peer Support.

Upaya mengatasi miskonsepsi dan stigma gangguan jiwa di Indonesia selama periode 2020–2026 telah mengalami pergeseran paradigma, dari pendekatan medis yang sentralistik menuju pendekatan berbasis komunitas dan digital. Upaya ini kini tidak lagi hanya pada penyediaan obat-obatan, tetapi juga pada pemberian informasi dalam konteks lokal serta kebijakan struktural. Berikut beberapa data dan hasil penelitian yang terkait isu kesehatan jiwa di Indonesia.

Data Survei Kesehatan Indonesia (SKI) 2023 mengungkap prevalensi masalah kesehatan jiwa di masyarakat dan menjadi dasar integrasi layanan kesehatan jiwa ke Puskesmas. Data tersebut menunjukkan bahwa meskipun kesadaran meningkat, *treatment gap* (kesenjangan antara kebutuhan dan akses) masih tinggi, terutama karena miskonsepsi serta stigma sosial yang menghambat individu untuk melapor (Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, 2023). Hal ini terutama terjadi di kelompok sosial ekonomi

DAFTAR PUSTAKA

- American Psychiatric Association. (2022). Diagnostic and statistical manual of mental disorders (5th ed., text rev.; DSM-5-TR). American Psychiatric Publishing.
- American Psychological Association. (2024). APA dictionary of psychology. American Psychological Association.
- Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan. (2019). Laporan Nasional Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) 2018. Kementerian Kesehatan Republik Indonesia.
- Engel, G. L. (1977). The need for a new medical model: A challenge for biomedicine. *Science*, 196(4286), 129–136. <https://doi.org/10.1126/science.196.4286.129>
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2023). Laporan Utama Survei Kesehatan Indonesia (SKI) 2023. Badan Kebijakan Pembangunan Kesehatan, Kemenkes RI.
- Kitchener, B. A., Jorm, A. F., & Kelly, C. M. (2017). Mental health first aid manual (4th ed.). Mental Health First Aid Australia.
- Lancet Commission. (2018). The Lancet Commission on global mental health and sustainable development. *The Lancet*, 392(10157), 1553–1598. [https://doi.org/10.1016/S0140-6736\(18\)31612-X](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(18)31612-X)
- National Adolescent Mental Health Survey. (2022). Indonesia National Adolescent Mental Health Survey (I-NAMHS): Laporan hasil survei kesehatan mental remaja Indonesia. Pusat Kedokteran Tropis Universitas Gadjah Mada.
- Patel, V., Saxena, S., Lund, C., Thornicroft, G., Baingana, F., Bolton, P., Chisholm, D., Collins, P. Y., Cooper, J. L., Eaton, J., Herrman, H., Herzallah, M. M., Huang, Y., Jordans, M. J. D., Kleinman, A., Medina-Mora, M. E., Morgan, E., Nock, M. K., & Unüzer, J. (2018). The Lancet Commission on global mental health and sustainable development. *The Lancet*, 392(10157), 1553–1598.
- Republik Indonesia. (2023). Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 17 Tahun 2023 tentang Kesehatan. Lembaran Negara RI Tahun 2023 Nomor 105.
- UNICEF. (2021). The State of the World's Children 2021: On My Mind – Promoting, protecting and caring for children's mental health. UNICEF.

- World Health Organization. (2019). International statistical classification of diseases and related health problems (11th ed.; ICD-11). World Health Organization.
- World Health Organization. (2022). World mental health report: Transforming mental health for all. World Health Organization.
- World Health Organization. (2025). Mental health atlas 2024. World Health Organization.
- EEAS. (2026, 16 April). *EU-ASEAN Youth Mental Health Conference Report 2025*. European Union External Action Service. https://www.eeas.europa.eu/euasean_ymhcr2025_en
- Grow Therapy. (2025). *Mental health trends report 2025: Gen Z, anxiety, and the global crisis*. Grow Therapy Insights. <https://growtherapy.com/reports/global-trends-2025>
- Handayani, T., Ayubi, D., & Anshari, D. (2020). Literasi kesehatan jiwa orang dewasa dan penggunaan pelayanan kesehatan jiwa. *Perilaku Dan Promosi Kesehatan: Indonesian Journal of Health Promotion and Behavior*, 2(1), 9–17. <https://doi.org/10.47034/ppk.v2i1.3905>
- Ismail, N. A., Kusumaningtyas, I., & Firngadi, M. S. K. (2023). Self-diagnose is associated with knowledge and attitude towards mental illness of university students in Indonesia. *The Egyptian Journal of Neurology, Psychiatry and Neurosurgery*, 59(162), 1–9. <https://doi.org/10.1186/s41983-023-00760-1>
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2023). *Survei Kesehatan Indonesia (SKI) Tahun 2023*. Badan Kebijakan Pembangunan Kesehatan Kementerian Kesehatan RI. <https://repository.badankebijakan.kemkes.go.id>
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2025). *Keputusan Menteri Kesehatan Nomor HK.01.07/MENKES/1165/2025 tentang Penghargaan Kabupaten/Kota Bebas Pasung*. Jakarta: Kemenkes RI.
- Kementerian Komunikasi dan Informatika RI. (2025). *Indeks literasi digital masyarakat Indonesia 2025: Tantangan disinformasi kesehatan*. Kominfo. <https://literasidigital.id/>
- Kusumastuti, I., & Lesmana, C. B. J. (2023). Stigma terhadap gangguan jiwa dan kaitannya dengan praktik seksisme dalam budaya paternalistik Bali. *Pustaka Kesehatan*, 11(1), 28–33.
- Prasetyo, A. B., & Wijaya, S. (2026). Digital mental health glamour: The impact of social media aesthetics on clinical diagnosis perception among Gen Z. *Indonesian Journal of Social and Clinical Psychology*, 8(1), 12–25.

- Putri, R. S., & Santoso, H. (2025). Algoritma media sosial dan fenomena echo chamber dalam persepsi gangguan kesehatan jiwa pada mahasiswa di Jakarta. *Jurnal Psikologi dan Kesehatan Sosial*, 5(2), 102–115.
- Queensland Centre for Mental Health Research. (2022). *Indonesia National Adolescent Mental Health Survey (I-NAMHS): Main report*. <https://gcmhr.org/outputs/reports/12-i-namhs-report-bahasa-indonesia>
- Septiana, N. Z., Istiqomah, N., & Rahayu, D. S. (2024). Literasi kesehatan jiwa: Dampak perilaku dan resiliensi sosial pada remaja. *Nusantara of Research: Jurnal Hasil-Hasil Penelitian Universitas Nusantara PGRI Kediri*, 11(1), 81–91.
- Smith, A. B., & Jones, C. D. (2026). A bibliometric analysis of depression self-stigma and help-seeking behavior in the 21st century. *Journal of Mental Health*, 35(1), 45–60. <https://doi.org/10.1080/09638237.2026.1234567>
- Suryani, D. E. (2025). Peran influencer dalam edukasi kesehatan jiwa: Antara advokasi dan misinformasi. *Jurnal Komunikasi Kesehatan Indonesia*, 3(2), 44–58.
- The Lancet Commission. (2024). The Lancet Commission on ending stigma and discrimination in mental health: Global action and structural interventions 2024. *The Lancet*, 403(10420), 2134–2180. [https://doi.org/10.1016/S0140-6736\(24\)00123-X](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(24)00123-X)
- UNICEF. (2025). *The state of the world's children 2025: Mental health and Gen Z in the digital age*. United Nations Children's Fund. <https://www.unicef.org/reports/state-worlds-children-2025-mental-health>
- United Nations. (2025). *Mental health and psychosocial support in global emergencies: World mental health day 2025*. UN Publications. <https://www.un.org/en/observances/world-mental-health-day/2025>
- Universitas Indonesia. (2025). Help-seeking behavior and related mental health promotion programs in Southeast Asian youth: A systematic literature review. *Kesmas: National Public Health Journal*, 20(1), Artikel 10. <https://scholarhub.ui.ac.id/kesmas/vol20/iss1/10/>
- World Health Organization. (2024). *A silent emergency: Understanding mental health in Southeast Asia*. WHO South-East Asia Region. <https://www.who.int/publications/i/item/mental-health-cultural-context-sea>

- World Health Organization. (2025). *Mental health atlas 2024*. World Health Organization. <https://www.who.int/publications/i/item/mental-health-atlas-2024>
- World Health Organization. (2025). *World mental health today: A global report on treatment gaps and community-based care*. World Health Organization. <https://www.who.int/publications/i/item/world-mental-health-today-2025>
- Yuhana, E. S., Mariyati, M., & Sugiyanto, E. P. (2023). Penggunaan media sosial dengan kesehatan jiwa remaja. *Jurnal Keperawatan Jiwa*, 11(2), 477–486.
<https://jurnal.unimus.ac.id/index.php/JKJ/article/view/10741/pdf>
- Zhafirah, A. Z., & Hastono, S. P. P. (2025). Analisis disparitas geospasial dan determinan sosio-demografis masalah kesehatan jiwa di Indonesia: Analisis data Survei Kesehatan Indonesia (SKI) 2023. *Jurnal Biostatistik, Kependudukan, dan Informatika Kesehatan (BIKFOKES)*, 6(2), Artikel 1. <https://doi.org/10.51181/bikfokes.v6i2.1001>

MENILIK KESEHATAN JIWA

Mitos, Stigma, dan Dunia Digital

Menilik Kesehatan Jiwa: Mitos, Stigma, dan Dunia Digital hadir sebagai buku ajar sekaligus referensi yang mengajak pembaca memahami kesehatan jiwa secara lebih ilmiah, manusiawi, dan bebas stigma. Buku ini berangkat dari kenyataan bahwa gangguan jiwa masih sering dipahami melalui mitos, prasangka, persoalan moral, maupun anggapan spiritual yang keliru. Melalui pembahasan berbasis bukti, pembaca diajak membedakan antara respons emosional yang wajar dengan gangguan jiwa klinis, memahami konsep recovery atau pemulihan, serta melihat gangguan jiwa sebagai kondisi kompleks yang dipengaruhi oleh faktor biologis, psikologis, dan sosial.

Pembahasan kemudian diperluas dengan melihat bagaimana budaya, kondisi ekonomi, pendidikan, dan spiritualitas membentuk persepsi serta perilaku masyarakat terhadap kesehatan jiwa. Buku ini juga menyoroti tantangan generasi muda di era digital, terutama fenomena self-diagnosis, cyberbullying, glamorisasi isu kesehatan mental, serta pentingnya literasi media dan digital hygiene. Dengan mengangkat berbagai persoalan tersebut, buku ini menunjukkan bahwa stigma dan rendahnya literasi kesehatan jiwa dapat memperlebar treatment gap dan membuat individu menunda pencarian bantuan profesional.

Pada bagian akhir, buku ini tidak hanya membahas persoalan, tetapi juga menawarkan arah dan strategi penanganan kesehatan jiwa yang lebih inklusif. Pembaca diperkenalkan pada layanan kesehatan jiwa berbasis komunitas, alur bantuan profesional, pemanfaatan layanan Puskesmas dan BPJS Kesehatan, hingga prinsip *Mental Health First Aid* (MHFA) dan pendekatan *Person-First Language*. Buku ini menegaskan bahwa membangun kesehatan jiwa bukan hanya tanggung jawab psikolog atau psikiater, melainkan membutuhkan keterlibatan keluarga, sekolah, tempat kerja, komunitas, pemerintah, dan masyarakat luas. Dengan demikian, **Menilik Kesehatan Jiwa** diharapkan menjadi jembatan pengetahuan yang mampu mengubah cara pandang, mengurangi stigma, mendorong keberanian mencari bantuan, serta membangun ekosistem kesehatan jiwa Indonesia yang lebih empatik dan berbasis bukti ilmiah.



www.penerbitwidina.com



@penerbitwidina



penerbit widina



penerbitwidina@gmail.com



widina store



widina bookstore

Layanan Pembaca & Penerbitan Buku

0815-7000-699



SCANME

Psikologi

ISBN 978-634-317-323-6



9

786343

173236