

## **Help Seeking Profesional Helper Being Butterfly Effects: Menuju Tercapainya Well-Being**

**Diki Herdiansyah<sup>1</sup>, Rohmatus Naini<sup>2</sup>**

Universitas Ahmad Dahlan<sup>1,2</sup>

[diki2000001013@webmail.uad.ac.id](mailto:diki2000001013@webmail.uad.ac.id)<sup>1</sup>, [rohmatu.naini@bk.uad.ac.id](mailto:rohmatu.naini@bk.uad.ac.id)<sup>2</sup>

### **ABSTRACT**

The most common mental health problem experienced by teenagers is anxiety. The increase in mental health problems among teenagers is very worrying. However, teenagers who most need mental health attention are reluctant to seek help, especially professional help. So this research aims to look at the picture of mental health in teenagers, the need to seek help, especially professional help, and apply the butterfly effect concept in everyday life to help overcome the mental health problems they experience. The method used in this research is a literature review in the form of an explanation of a theory, discovery and research obtained from reference materials such as books, scientific journals, articles and other documents. In this case, the researcher will first search various libraries to collect relevant information according to the topic. After obtaining various relevant library sources, the researcher then carries out analysis, comparing the results of one research with another and summarizing them. The results of this research are the high prevalence of mental health problems in teenagers, making teenagers need special attention and appropriate treatment in overcoming the mental health problems they experience. Therefore, the first step that can be taken is to seek professional help as an effort to resolve the mental problems they face. . However, another alternative that teenagers can do is to apply the butterfly effect concept in everyday life, such as saying thank you, improving good intentions, celebrating all achievements, creating positive habits, surrounding oneself with positive feelings and bringing changes to one's well-being and the environment.

**Keywords:** Professional Helper, Butterfly Effects, Adolescent

### **ABSTRAK**

Masalah kesehatan mental yang paling banyak dialami oleh remaja adalah masalah kecemasan. Meningkatnya masalah kesehatan mental di kalangan remaja sangat memperhatikan. Namun, remaja yang paling membutuhkan perhatian kesehatan mental justru enggan untuk mencari bantuan khususnya bantuan profesional. Sehingga penelitian ini bertujuan untuk melihat gambaran kesehatan mental pada remaja, perlunya mencari bantuan khususnya bantuan profesional, dan menerapkan konsep butterfly effect dalam kehidupan sehari-hari dalam membantu mengatasi masalah kesehatan mental yang dialaminya. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah literatur review berupa penjelasan uraian dari sebuah teori, penemuan, serta penelitian yang di dapat dari bahan acuan seperti buku, jurnal ilmiah, artikel, dan dokumen lainnya. Dalam hal ini, peneliti pertama kali akan menelusuri berbagai pustaka sebagai pengumpulan informasi yang relevan sesuai dengan topik, setelah mendapat berbagai sumber pustaka yang relevan, peneliti kemudian melakukan analisis, perbandingan hasil penelitian satu dan lainnya dan meringkasnya. Hasil dari penelitian ini yaitu tingginya prevalensi masalah kesehatan mental pada remaja, menjadikan remaja perlu perhatian khusus dan penanganan yang tepat dalam mengatasi masalah kesehatan mental yang dialaminya. Maka dari itu, langkah pertama yang dapat dilakukan adalah dengan mencari bantuan profesional sebagai upaya dalam menyelesaikan permasalahan mental yang dihadapi. Namun alternatif lain yang dapat dilakukan oleh remaja yaitu dengan menerapkan konsep butterfly effect dalam kehidupan sehari-hari, seperti mengucapkan terima kasih, memperbaiki niat baik, merayakan atas segala pencapaian, menciptakan kebiasaan positif, mengelilingi diri dengan perasaan positif dan membawa perubahan pada kesejahteraan seseorang dan lingkungannya.

**Kata Kunci:** Professional Helper, Butterfly Effects, Remaja

## PENDAHULUAN

Masa remaja merupakan masa perubahan dan perkembangan otak yang begitu pesat. Remaja dalam tahap perkembangan berada pada usia 10-19 tahun yang merupakan fase penting dalam perkembangan fisik, sosial dan emosional. Selain itu menurut Hurlock (dalam Henisa et al., 2021) bahwa secara psikologis, remaja adalah suatu usia dimana individu menjadi terintegrasi di dalam masyarakat dewasa, suatu usia di mana anak tidak merasa bahwa dirinya berada di bawah tingkat orang yang lebih tua kecuali merasa sama, atau paling tidak sejajar. Maka sebagaimana halnya dalam periode-periode peralihan pada fase kehidupan, peralihan dari masa anak-anak menuju dewasa menuntut remaja untuk dapat menyesuaikan diri, memiliki hubungan yang baik, belajar mengelola emosi, dan mengembangkan keterampilan pemecahan masalah yang akan berpengaruh selama bertahun-tahun kedepan atau terhadap tahap perkembangan selanjutnya (Wiederhold, 2022). Sehingga dapat dikatakan bahwa masa remaja menjadi periode yang sangat penting khususnya bagi kematangan sosial, emosional, mental dan fisik dan juga masa yang paling tepat dalam mengembangkan kemampuan intelektual dan kekuatan karakter (*character strengths*).

Salah satu riset yang dilakukan oleh Ferragut (dalam Novianita et al., 2023) menunjukkan bahwa usia remaja menjadi masa yang penting dalam membangun kekuatan karakter terutama tentang karakter dalam menjalin hubungan baik dengan orang lain. Sebagaimana yang di sampaikan oleh Seligman & Peterson (dalam Henisa et al., 2021) bahwa kekuatan karakter (*character strengths*) yang merupakan trait positif dalam diri seseorang yang mampu memberikan kontribusi positif, salah satunya menjadikan orang bahagia dan sehat, menumbuhkan penerimaan diri yang baik, memberi petunjuk untuk menjalani hidup, kompetensi, penguasaan, kesehatan fisik dan mental, jaringan sosial yang kaya dan suportif, dihargai dan dihargai orang lain, memberi kepuasan kerja, kecukupan materi, serta komunitas dan keluarga yang sehat, kekuatan karakter memiliki kedudukan sebagai faktor internal yang memberikan signifikansi tertinggi pada proses terjadinya kebahagiaan. Sehingga *character strength* perlu dikembangkan pada masa remaja karena dapat membuat individu terus dipandang baik secara moral dan mencapai keberhasilan serta kepuasan emosional yang terdalam dalam kehidupan sehari-hari.

Menurut Peterson & Seligman (caesarintia Septianti & Nugrahawati, 2017) bahwa *Character strengths* sebagai potensi yang dimiliki oleh individu terdiri dari 24 kekuatan karakter (*character strengths*) yang tersebar dalam 6 kebajikan (*virtue*) yaitu:

No	Kabajikan ( <i>virtue</i> )	Kekuatan karakter ( <i>character strength</i> )
1.	<b>Kearifan dan pengetahuan (<i>wisdom and knowledge</i>).</b> Merupakan suatu kebajikan yang berkaitan dengan fungsi kognisi terdiri	Kreativitas ( <i>creativity</i> )
		Keingintahuan ( <i>curiosity</i> )
		Keterbukaan pikiran ( <i>open-mindedness</i> )
		Kecintaan belajar ( <i>love of learning</i> )
		Perspektif ( <i>perspective</i> ).
2.	<b>Keteguhan hati (<i>courage</i>).</b> Merupakan kebajikan yang melibatkan dorongan yang kuat untuk mencapai suatu tujuan	Keberanian ( <i>bravery</i> )
		Ketekunan ( <i>persistence</i> )
		Integritas ( <i>integrity</i> )
		Vitalitas ( <i>vitality</i> ).
3.	<b>Perikemanusiaan dan cinta kasih (<i>humanity and love</i>)</b> Merupakan kebajikan yang melibatkan hubungan interpersonal yang baik dengan orang lain	Cinta ( <i>love</i> )
		Kebaikan hati ( <i>kindness</i> )
		Kecerdasan sosial ( <i>social intelligence</i> )
4.	<b>Keadilan (<i>justice</i>)</b> Merupakan kabjikan yang berkaitan dengan interaksi antara beberapa individu yang ada dalam kelompok dengan kelompok itu sendiri	Keanggotaan dalam kelompok ( <i>citizenship</i> )
		Keadilan dan persamaan ( <i>fairness</i> )
		Kepemimpinan ( <i>leadership</i> )
5.	<b>Kesederhanaan (<i>temperance</i>)</b> Merupakan kebajikan yang mengarahkan individu untuk berpikir sebelum bertindak, untuk menghindari akibat buruk yang mungkin terjadi di kemudian hari karena tindakannya tersebut	Memaafkan dan murah hati ( <i>forgiveness and mercy</i> )
		Kerendahan hati dan sederhana ( <i>humility and modesty</i> )
		Kebijaksanaan ( <i>prudence</i> )
		Regulasi diri ( <i>self-regulation</i> ).
6.	<b>Transendensi (<i>transcendence</i>)</b> Yaitu kebajikan yang berkaitan dengan hubungan antara individu dan alam semesta, serta bagaimana individu memberi makna pada kehidupan	Apresiasi terhadap keindahan dan kesempurnaan ( <i>appreciation of beauty and excellence</i> )
		Bersyukur ( <i>gratitude</i> )
		Harapan ( <i>hope</i> )
		Humor ( <i>humor</i> )
		Spiritualitas ( <i>spirituality</i> )

Kekuatan karakter (*Character strengths*) yang tersebar dalam kebajikan (*virtue*) yang ada dalam diri individu perlu dikembangkan karena kekuatan karakter remaja menjadi garda terdepan bagi generasi penerus bangsa dalam menghadapi setiap tantangan dan perubahan. Namun pada kenyataannya remaja sebagai masa peralihan dari masa anak-anak ke masa dewasa dihadapkan pada banyak tantangan yang dapat menggangukannya dalam mengembangkan *character strength*. Salah satunya yaitu remaja dihadapkan pada masalah kesehatan, termasuk masalah kesehatan mental (Wiederhold, 2022).

Baru-baru ini hasil survei yang dilakukan oleh Indonesia-National Adolescent Mental Health Survey (I-NAMHS) pada tahun 2022 menunjukkan bahwa satu dari tiga remaja Indonesia berusia 10-17 tahun memiliki masalah kesehatan mental, dan satu dari dua puluh remaja memiliki masalah gangguan mental. Masalah yang paling banyak dialaminya yaitu berkaitan dengan masalah kecemasan (26,7%). Hal ini sesuai dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh divisi psikiatri anak dan remaja fakultas kesehatan universitas indonesia yang menunjukkan bahwa sebanyak 95,4% remaja menyatakan pernah mengalami gejala kecemasan (anxiety) dan 88% pernah mengalami gejala depresi (Krisdiyanto et al., 2022).

Selain itu, berbagai masalah kesehatan mental lainnya yang umum terjadi pada remaja diantaranya kecemasan, depresi, gangguan makan, menyakiti diri sendiri, perilaku merusak diri (Wiederhold, 2022), gangguan emosional, kesepian (*loneliness*), kekhawatiran yang berlebihan bahkan keinginan untuk bunuh diri (Dafnaz, 2019; Rahmawaty et al., 2022), gangguan mood, perilaku destruktif, masalah interpersonal dan gangguan konsep diri (Tosevski, 2010; Hartanto et al., 2021). Berbagai fakta tersebut dapat terjadi karena masa perkembangan remaja merupakan masa transisi dimana terjadi peralihan perkembangan dari masa kanak-kanak ke masa dewasa mengenai fungsi fisik, psikologis dan mental. Sehingga dengan berbagai masalah kesehatan mental yang terjadi pada remaja, diperlukan suatu bantuan atau intervensi untuk mengatasi masalah tersebut.

Sumber bantuan terhadap masalah psikologis dapat dikategorikan menjadi sumber bantuan formal, semi formal, dan informal. Sebagaimana menurut Rasyida, (2019) bahwa sumber bantuan formal didapat dari penyedia layanan kesehatan mental profesional yang memiliki peran tertentu dalam pemberian perawatan kesehatan mental seperti psikiater, psikolog, dokter umum, dan perawat kesehatan mental, sementara itu sumber semiformal merupakan guru, supervisor dalam pekerjaan, academic advisor dan coach dan sumber informal didapat dari teman, pasangan ataupun orang tua. Namun tingginya prevalensi masalah kesehatan mental pada remaja nyatanya tidak diikuti dengan adanya kemauan yang kuat untuk mencari layanan kesehatan mental atau bantuan professional (*help-seeking*).

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan oleh Do et al. (2019) menunjukkan bahwa hanya 1 dari 4 remaja yang mengalami depresi atau 1 dari 3 remaja dengan penyakit mental yang mencari bantuan. Selain hasil survei yang dilakukan oleh INAMHS (2022) menunjukkan bahwa hanya 2,6% remaja dengan masalah kesehatan mental yang menggunakan fasilitas kesehatan mental atau konseling untuk membantunya dalam mengatasi masalah emosional dan perilaku. Tentunya angka tersebut masih sangat kecil dibandingkan dengan jumlah remaja yang sebenarnya membutuhkan pertolongan dalam mengatasi permasalahan kejiwaannya.

Berbagai masalah lain dapat muncul disaat masalah kesehatan mental yang dialami oleh remaja tidak tertangani dengan baik, seperti mempengaruhi masa perkembangannya dan memiliki dampak yang bertahan lama pada kesehatan dan fungsi sosial mereka di masa depan (Kowalenko & Culjak, 2018; Aguirre Velasco et al., 2020), beresiko mengalami penyalahgunaan narkoba, penurunan kualitas hidup, dan penurunan angka harapan hidup (Do et al., 2019), tingkat stress yang semakin tinggi dan hasil akademik yang buruk ( Pedrel-li, Nyer, Yeung, Zulauf, & Wilens, 2015; Nurfadilah dkk., 2021; Nurfadilah et al., 2021) beresiko tinggi untuk tidak menyelesaikan studinya (Vidourek et al., 2014). Sebaliknya ketika remaja mendapatkan bantuan dari sumber bantuan yang tepat, maka dapat berpotensi untuk mengurangi tekanan psikologis dan meningkatkan kesehatan mental ( Sanghvi & Mehrotra, 2021; Sitanggang & Sudagijono, 2022) dan berkurangnya perasaan stres, peningkatan fungsi mental, penyelesaian masalah, peningkatan kualitas tidur, dan peningkatan dukungan sosial (Vidourek et al., 2014). Sehingga yang menjadi salah satu tantangan terbesar dalam kesehatan mental remaja adalah memastikan bahwa mereka yang beresiko dapat terhubung dengan dukungan yang tepat.

Selain mencari bantuan professional dalam mengatasi masalah kesehatan mental pada remaja, salah satu konsep dalam psikologi yaitu *butterfly effect* memberikan alternatif yang dapat dilakukan oleh remaja terhadap permasalahan kesehatan mental yang dialaminya. Sebagaimana menurut Muthmainah (2022) bahwa *butterfly effect* mengacu pada konsep bahwa perubahan kecil dalam situasi atau lingkungan dapat memiliki efek besar dalam perilaku dan kondisi mental individu. Artinya *butterfly effect* memberikan gambaran bahwa segala sesuatu yang dilakukan bahkan hal kecil atau tidak penting sekalipun sejatinya dapat berdampak besar di suatu saat atau di masa depan. Maka remaja dapat menerapkan konsep *butterfly effect* dalam kehidupan sehari-harinya seperti memulai dari hal kecil (mengucapkan terima kasih, memperbaiki niat baik), merayakan atas segala pencapaian, menciptakan kebiasaan positif, mengelilingi diri dengan perasaan positif (Kuswaha, 2023), dan membawa perubahan pada kesejahtraan seseorang dan lingkungannya (Muthmainah, 2022).

## METODE

Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah kajian literatur (*literature review*) yaitu berupa penjelasan uraian dari sebuah teori, penemuan, serta penelitian yang di dapat dari bahan acuan seperti buku, jurnal ilmiah, artikel, dan dokumen lainnya. Dalam hal ini, peneliti pertama kali akan menelusuri berbagai pustaka sebagai pengumpulan informasi yang relevan sesuai dengan topik yaitu *mental health*, *professional helper*, dan *butterfly effect*. Dalam mendukung metode literature review, karya tulis ilmiah ini juga menggunakan teknik sitasi (*citation*) sebagai informasi sumber asli sebuah kutipan dan mengutip dari pernyataan dari para ahli lain. Setelah

mendapat berbagai sumber pustaka yang relevan, peneliti kemudian melakukan analisis, perbandingan hasil penelitian satu dan lainnya dan meringkasnya. Metode ini membantu peneliti dalam mengkaji gambaran *mental health* pada remaja, konsep *butterfly effect*, dan gambaran remaja dalam mencari bantuan professional terhadap masalah kesehatan mental yang mereka alami.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Masalah kesehatan khususnya kesehatan mental masih menjadi tantangan kesehatan global bagi negara berkembang maupun negara maju yang perlu mendapat perhatian lebih serta penanganan yang serius. Remaja sebagai masa yang penting untuk diperhatikan, karena pada masa ini individu berada pada transisi dari anak-anak ke dewasa dan sebagai masa dalam pencarian jati diri (caesarintia Septianti & Nugrahawati, 2017). Remaja mengalami berbagai peristiwa dalam masa transisinya yang sering membuat mereka tidak mampu menghadapi permasalahannya. Salah satu masalah yang dapat muncul dalam masa ini yaitu masah kesehatan mental (Wiederhold, 2022).

Organisasi Kesehatan Dunia menyatakan bahwa kesehatan adalah keadaan sejahtera fisik, mental dan sosial yang utuh dan bukan hanya bebas dari penyakit atau kelemahan, dan kesehatan mental adalah keadaan sejahtera dimana setiap individu menyadari potensi dirinya, dapat mengatasi tekanan hidup yang normal, dapat bekerja secara produktif dan bermanfaat, serta mampu memberikan kontribusi kepada komunitasnya. Kesehatan mental dan kesejahteraan berkontribusi terhadap berbagai hasil bagi individu dan komunitas seperti berpengaruh positif terhadap gaya hidup dan perilaku, kinerja sosial, kualitas hidup yang lebih baik, dan penuaan yang bermanfaat Mengingat dampak positif dari kesehatan mental (Vaingankar dkk., 2011). Namun meningkatnya angka masalah kesehatan mental di kalangan remaja tidak diimbangi dengan kesadaran dalam mencari bantuan professional. Remaja yang paling membutuhkan perhatian kesehatan mental enggan mencari bantuan (Aguirre Velasco et al., 2020). Sedangkan masalah kesehatan mental dapat secara signifikan mempengaruhi masa perkembangan remaja dan memberikan dampak jangka panjang pada kesehatan dan fungsi sosial mereka di masa dewasa (Aguirre Velasco et al., 2020).

Menurut Rickwood & Thomas (dalam Aguirre Velasco et al., 2020) mendefinisikan pencarian bantuan untuk masalah kesehatan mental sebagai proses penanggulangan adaptif yang merupakan upaya untuk mendapatkan bantuan eksternal untuk menangani masalah kesehatan mental. Sumber bantuan kesehatan mental dapat berupa sumber bantuan formal, semi formal, dan informal. Sebagaimana menurut Rasyida (2019) bahwa sumber bantuan formal didapat dari penyedia layanan kesehatan mental profesional yang memiliki peran tertentu dalam pemberian perawatan kesehatan mental seperti

psikiater, psikolog, dokter umum, dan perawat kesehatan mental, sementara itu sumber semiformal merupakan guru, supervisor dalam pekerjaan, academic advisor dan coach dan sumber informal didapat dari teman, pasangan ataupun orang tua. Selain itu menurut Hammer dan Spiker (dalam Sitanggang & Sudagijono, 2022) mendefinisikan help-seeking sebagai perilaku individu yang dilakukan dengan tujuan untuk mencari bantuan pada sumber profesional atau layanan kesehatan mental. Sehingga help-seeking dapat disimpulkan sebagai niat atau keinginan individu untuk mencari bantuan profesional dengan tujuan menyelesaikan permasalahan psikologis yang sedang dialami.

Sehingga dapat di asumsikan bahwa tingginya prevalensi masalah kesehatan mental seharusnya diimbangi dengan perilaku mencari bantuan (*help-seeking*) (Rasyida, 2019). Namun masalah kesehatan mental masih kurang terdiagnosis dan kurang tertangani di kalangan remaja berusia 10-24 tahun (Lehtimaki et al., 2021). Remaja sebagai generasi yang sangat rentan terhadap banyak kondisi yang mempengaruhi kesehatan mental justru enggan untuk mencari bantuan. Pada tahun 2019, hampir 57% remaja usia 12-17 tahun dengan gangguan depresi berat tidak menerima pengobatan apapun (Hertz et al., 2022), 75% remaja yang mengalami masalah kesehatan mental tidak menghubungi layanan kesehatan mental atau enggan untuk mencari bantuan (Aguirre Velasco et al., 2020), sebanyak 96,4% remaja menyatakan belum memahami cara mengatasi stress akibat permasalahan yang sering mereka alami (Krisdiyanto et al., 2022), dan selain hasil survei yang dilakukan oleh INAMHS (2022) menunjukkan bahwa hanya 2,6% remaja dengan masalah kesehatan mental yang menggunakan fasilitas kesehatan mental atau konseling. Maka perlunya perhatian khusus kepada remaja untuk membantunya menyadari pentingnya bantuan profesional.

Selain mencari bantuan profesional, salah satu alternatif yang dapat dilakukan remaja dalam membantu menangani masalah kesehatan mentalnya adalah dengan mengimplementasikan konsep *butterfly effect* dalam kehidupan sehari-hari. *Butterfly effect* dalam psikologi positif merujuk pada gagasan bahwa tindakan kecil atau perubahan kecil dalam perilaku atau pikiran seseorang dapat memiliki dampak yang besar pada kesejahteraan psikologis dan sosial mereka (Muthmainah, 2022). *Butterfly effect* pertama kali dirumuskan pada tahun 1960an oleh Edward Lorenz seorang ahli meteorologi dan matematika di Institut Teknologi Massachusetts (Dooley, 2009). Selain itu, menurut Lecours (dalam Muthmainah, 2022) ada beberapa aspek unsur psikologis, kondisi mental atau jiwa serta perilaku yang berkaitan dengan *butterfly effect* antara lain:

1. Pola pikir: pola pikir yang rigid atau kaku dapat membuat seseorang sulit beradaptasi dengan perubahan, sehingga perubahan kecil bisa menyebabkan stres atau kecemasan yang berdampak pada kondisi mental dan perilaku.

2. Kepribadian: Kepribadian yang cenderung perfeksionis atau obsesif dapat mempengaruhi bagaimana seseorang bereaksi terhadap perubahan kecil. Hal ini dapat berdampak pada kondisi mental seperti kecemasan atau depresi.
3. Pengalaman masa lalu: pengalaman masa lalu seseorang dapat mempengaruhi perilaku dan kondisi mental pada situasi tertentu. Perubahan kecil di lingkungan atau situasi yang mirip dengan pengalaman masa lalu dapat memicu trauma atau gangguan mental lainnya.
4. Stres: Perubahan kecil dalam situasi atau lingkungan yang menambah beban atau tuntutan pada seseorang dapat menyebabkan stres dan berdampak pada kesehatan mental dan perilaku.
5. Lingkungan sosial: interaksi dengan lingkungan sosial, seperti kendala dalam hubungan interpersonal atau tekanan kerja, dapat mempengaruhi kondisi mental seseorang. Perubahan kecil dalam lingkungan sosial dapat memiliki dampak besar pada kesehatan mental dan perilaku individu.
6. Cara berpikir positif atau negatif: cara berpikir seseorang dapat memengaruhi bagaimana ia menafsirkan perubahan di sekitarnya. Pikiran positif atau negatif dapat memengaruhi kondisi mental dan perilaku individu pada situasi yang sama.

Hal-hal tersebut di atas menunjukkan bahwa *butterfly effect* dapat memiliki efek besar pada psikologi dan perilaku seseorang. Oleh karena itu, dalam praktik psikologis, penting untuk memahami peran perubahan kecil dalam keseluruhan kondisi mental dan perilaku individu. Sehingga *butterfly effect* merupakan sebuah gagasan bahwa hal-hal kecil yang dilakukan oleh individu atau peristiwa yang tampaknya tidak penting, tetapi sejatinya dapat berdampak besar di masa depan. Intinya semua dimulai dengan tindakan-tindakan kecil. Sebagaimana menurut Kuswaha (2023) ada beberapa langkah kecil sebagai bentuk implementasi dari konsep *butterfly effect* yang dapat remaja praktikan dalam kehidupan sehari seperti

1. Memulai dari hal kecil. Memulai dengan hal-hal kecil yang dapat dicapai akan lebih berdampak positif dari pada menetapkan tujuan besar yang memungkinkan untuk sulit dicapai. Memulai dengan hal-hal kecil dapat membantu dan membangun serta meningkatkan kepercayaan diri. Salah satu perilaku kecil yang dapat dilakukan yaitu seperti mengucapkan terima kasih dan memperbaiki niat baik.
2. Merayakan atas segala pencapaian. Meluangkan waktu untuk mengakui dan merayakan atas segala pencapaian tujuan yang telah ditetapkan dapat memperkuat dampak positif dari perilaku individu tersebut sehingga selalu memiliki motivasi dalam menjalani kehidupan.
3. Menciptakan kebiasaan positif. Mengidentifikasi kebiasaan positif yang ada dalam diri dan berkomitmen untuk selalu melalukannya seperti

kebiasaan kecil istirahat lima menit dan melakukan peregangan dalam setiap jam dapat berdampak besar pada motivasi dan kesehatan mental.

4. Mengelilingi diri dengan perasaan positif. Menciptakan lingkungan positif tentunya dapat berdampak pada kehidupan. Sebagaimana dijelaskan bahwa perilaku manusia dipengaruhi oleh lingkungannya, sehingga mengelilingi diri dengan perasaan positif seperti berkumpul dengan orang-orang positif, kutipan inspiratif, dan musik yang membangkitkan semangat suatu kegiatan kecil yang dapat berdampak besar terutama bagi kesehatan mental. dan dapat membawa perubahan pada kesejahteraan seseorang dan lingkungannya

Maka sudah selayaknya segenap komponen untuk bekerjasama, khususnya konselor sekolah atau psikolog sekolah dalam membantu mereka melalui metode prevensi dan intervensi konseling dan psikologi untuk mencapai keadaan kesehatan mental yang seimbang kembali. Kesehatan mental yang baik dalam diri seseorang menunjukkan pada bekerjanya fungsi-fungsi mental dalam diri seseorang secara optimum. bekerjanya fungsi-fungsi mental dalam diri seseorang secara optimum pada kesempatan berikutnya akan menyebabkan orang tersebut: a. Mampu melakukan aktivitas-aktivitas yang produktif dalam wilayah hidupnya; b. Mampu untuk melakukan hubungan interpersonal yang efektif dan efisien dengan orang lain; c. Mampu untuk beradaptasi atau menyesuaikan diri dengan perubahan hidup yang dialami, baik perubahan hidup yang berskala kecil, menengah maupun tinggi; d. Mampu mensiasati kegagalan-kegagalan hidup yang dialami untuk bangkit beraktivitas kembali (Hanurawan, 2012).

Selain itu dengan membekali seseorang dengan keterampilan untuk meningkatkan kesejahteraannya, mengenali tanda-tanda penyakit mental, dan merasa percaya diri berbicara dengan orang lain tentang kesehatan mental dapat memberikan lebih dari sekadar membawa perubahan positif bagi individu tersebut. Sehingga dengan mengambil langkah kecil dan memulainya dengan mantap dapat menciptakan siklus motivasi yang baik yang memungkinkan seseorang mencapai tujuan dan menjalani kehidupan yang memuaskan dan terciptanya kesehatan mental dalam diri individu.

## **KESIMPULAN DAN SARAN**

### **Kesimpulan**

Jika perubahan kecil dapat membawa hasil yang luar biasa, itu berarti setiap orang memiliki peluang untuk mengubah seluruh arah hidupnya setiap hari. Individu mungkin tidak mengalami perubahan tersebut dengan cepat, namun hal itu suatu saat dapat terjadi. Seringkali, suatu tindakan tidak akan berdampak signifikan, namun jika melakukan hal yang benar secara berulang kali, pada akhirnya kita akan melihat perubahan yang signifikan dalam kehidupan sendiri ataupun orang lain. Setiap individu tidak dapat mengontrol

dan membentuk setiap aspek kehidupan, namun kenyataannya, keputusan terkecil sekalipun dapat membawa perubahan dengan cara menjalani masa depan, sehingga jangan pernah meremehkan keputusan kecil yang pernah kita buat dalam setiap harinya.

Tingginya prevalensi masalah kesehatan mental pada remaja, menjadikan remaja perlu perhatian khusus dan penanganan yang tepat dalam mengatasi masalah kesehatan mental yang dialaminya, dikarenakan remaja merupakan generasi penerus bangsa. Berbagai dampak negatif terjadi disaat masalah kesehatan mental tidak teratasi dengan baik, seperti berpengaruh terhadap masa perkembangannya dan berdampak pada kesehatan dan fungsi sosialnya di masa depan, beresiko mengalami penyalahgunaan narkoba, menurunnya kualitas hidup, menurunnya angka harapan hidup, tingkat stress yang semakin tinggi dan hasil akademik yang jelek.

Maka dari itu, langkah pertama yang dapat dilakukan adalah dengan mencari bantuan profesional sebagai upaya dalam menyelesaikan permasalahan mental yang dihadapi. Namun alternatif lain yang dapat dilakukan oleh remaja yaitu dengan menerapkan konsep *butterfly effect* dalam kehidupan sehari-hari, seperti mengucapkan terima kasih, memperbaiki niat baik, merayakan atas segala pencapaian, menciptakan kebiasaan positif, mengelilingi diri dengan perasaan positif dan membawa perubahan pada kesejahteraan seseorang dan lingkungannya.

## Saran

Untuk peneliti selanjutnya diharapkan dapat melakukan kajian terkait dengan cara atau intervensi yang dapat dilakukan sebagai upaya dalam meningkatkan kesadaran remaja akan pentingnya menjaga kesehatan mental dan mencari bantuan profesional sebagai bantuan dalam mengatasi masalah kesehatan mental yang sedang dialami

## DAFTAR RUJUKAN

- Aguirre Velasco, A., Cruz, I. S. S., Billings, J., Jimenez, M., & Rowe, S. (2020). What are the barriers, facilitators and interventions targeting help-seeking behaviours for common mental health problems in adolescents? A systematic review. *BMC Psychiatry*, 20(1), 1–22.
- caesarintia Septianti, V., & Nugrahawati, E. N. (2017). Studi Deskriptif Mengenai Character Strength Pada Remaja Putri yang Menjadi Relawan di Rumah Pelangi Bandung. *Prosiding Psikologi*, 838–843.
- Do, R., Park, J.-R., Lee, S.-Y., Cho, M.-J., Kim, J.-S., & Shin, M.-S. (2019). Adolescents' attitudes and intentions toward help-seeking and computer-based treatment for depression. *Psychiatry Investigation*, 16(10), 728.

- Dooley, K. J. (2009). The butterfly effect of the " Butterfly Effect". *Nonlinear Dynamics, Psychology, and Life Sciences*, 13(3), 279.
- Hanurawan, F. (2012). Strategi pengembangan kesehatan mental di lingkungan sekolah. *Jurnal Bimbingan Dan Konseling*, 14(2), 93.
- Hartanto, D., Bhakti, C. P., & Kurniasih, C. (2021). Urgensi Bimbingan dan Konseling di Perguruan Tinggi. *Prosiding Seminar Nasional Bimbingan Dan Konseling Universitas Ahmad Dahlan*, 1.
- Henisa, A. A., Zuhdiyah, Z., & Utami, F. T. (2021). Hubungan antara Kekuatan Karakter dengan Kebahagiaan pada Remaja di SMA Aziah Palembang. *Indonesian Journal of Behavioral Studies*, 1(3), 279–289.
- Hertz, M. F., Kilmer, G., Verlenden, J., Liddon, N., Rasberry, C. N., Barrios, L. C., & Ethier, K. A. (2022). Adolescent mental health, connectedness, and mode of school instruction during COVID-19. *Journal of Adolescent Health*, 70(1), 57–63.
- Krisdiyanto, J., Fitriani, A., & Sahayati, S. (2022). Pengembangan Instrumen Kesehatan Mental Pada Remaja Sebagai Dasar Penyusunan Digital Support System Application. *Jurnal Formil (Forum Ilmiah) Kesmas Respati*, 7(3), 306–316.
- Lehtimaki, S., Martic, J., Wahl, B., Foster, K. T., & Schwalbe, N. (2021). Evidence on digital mental health interventions for adolescents and young people: Systematic overview. *JMIR Mental Health*, 8(4), e25847.
- Muthmainah, F. (2022). Konsep Butterfly Effect dalam Psikologi Positif. *Flourishing Journal*, 2(10), 656–662.
- Novianita, V., Meiyuntariningsih, T., & Ramadhani, H. S. (2023). Kekuatan karakter pada remaja: Bagaimana peran keharmonisan keluarga? *Sukma: Jurnal Penelitian Psikologi*, 4(1). <https://jurnal.untag-sby.ac.id/index.php/sukma/article/view/9071>
- Nurfadilah, N., Rahmadani, A., & Ulum, B. (2021). Profil Sikap Mencari Bantuan Layanan Psikologis pada Mahasiswa. *Aspirasi: Jurnal Masalah-Masalah Sosial*, 12(1), 15–30.
- Rahmawaty, F., Silalahi, R. P., Berthiana, T., & Mansyah, B. (2022). Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Kesehatan Mental pada Remaja: Factors Affecting Mental Health in Adolesents. *Jurnal Surya Medika (JSM)*, 8(3), 276–281.
- Rasyida, A. (2019). Faktor yang menjadi hambatan untuk mencari bantuan psikologis formal di kalangan mahasiswa. *Persona: Jurnal Psikologi Indonesia*, 8(2), 193–207.
- Sitanggang, B. F., & Sudagijono, J. S. (2022). Help-Seeking Intention dan Self-Efficacy dalam Mencari Bantuan Layanan Kesehatan Mental pada

- 1 Pembelajaran Berbasis Kearifan Lokal
- 2 Best Practice Penanganan Bullying
- 3 Best Practice Penanganan Intolerance
- 4 Best Practice Penanganan Sexual Harrassment
- 5 Best Practice Students Wellbeing
- 6 Kompetensi Konselor Mutibudaya
- 7 Assessment, Inovasi, Dan Manajemen BK

Mahasiswa. *EXPERIENTIA: Jurnal Psikologi Indonesia*, 10(2), 108–120.

Vidourek, R. A., King, K. A., Nabors, L. A., & Merianos, A. L. (2014). Students' benefits and barriers to mental health help-seeking. *Health Psychology and Behavioral Medicine: An Open Access Journal*, 2(1), 1009–1022.

Wiederhold, B. K. (2022). The Escalating Crisis in Adolescent Mental Health. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, 25(2), 81–82. <https://doi.org/10.1089/cyber.2022.29237.editorial>