

Ruang PEKA
(Peduli Kesehatan Mental)
#UReportPeka Vol.1

Kesehatan Mental selama Pandemi COVID-19

Bagikan ceritamu dan temukan jawabannya dari para ahli
di sesi Ruang PEKA *online*, 22 Agustus 2020!



Ketik **Upeka** kirim ke

 **0811 900 4567**
atau

 **U-Report Indonesia**

Jawab pertanyaannya sampai akhir!



U-Report Poll Result on Mental Health during COVID-19 Vol.1 August 2020

Hasil Jajak Pendapat U-Report UNICEF Indonesia

UReportPEKA Vol.1

<https://indonesia.ureport.in/opinion/4464/>

Periode waktu: 13 – 16 Agustus

Total Responden: 629

Jajak pendapat melalui:

UReportIndonesia 08119004567



FB Messenger



WhatsApp

Total pertanyaan: 6

- 4 pertanyaan dengan pilihan ganda
- 2 pertanyaan terbuka

Rentang Usia:

Di bawah 20 tahun: 74%

20-30 tahun: 25%

Di atas 30 tahun: 1%

Jenis Kelamin:



35%



62%

3% tidak menyebutkan

Responden dari 32 provinsi:

Jawa Bali 28%

Sulawesi dan Indonesia Timur 19%

Sumatera 10%

Kalimantan 2%

Tidak Tersedia 41%

Yang manakah yang menurutmu sesuai dengan keadaanmu saat ini?

Semua pilihan jawaban tidak sesuai dengan saya

Mudah merasa bosan dan malas

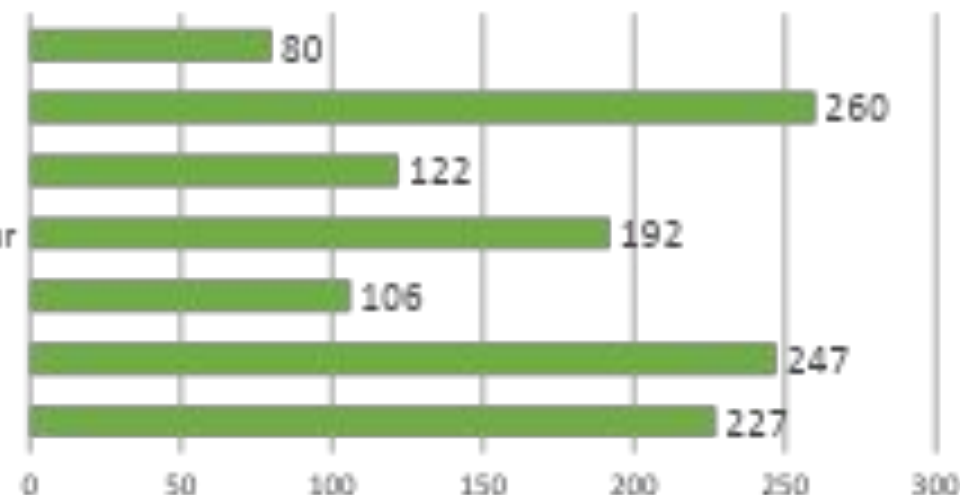
Perilaku yang berubah-ubah

Perubahan yang ekstrem pada pola tidur, seperti terlalu banyak tidur atau sulit tidur

Menarik diri dari interaksi sosial

Mudah tersinggung, marah, dan kesal

Kehilangan konsentrasi selama pembelajaran daring



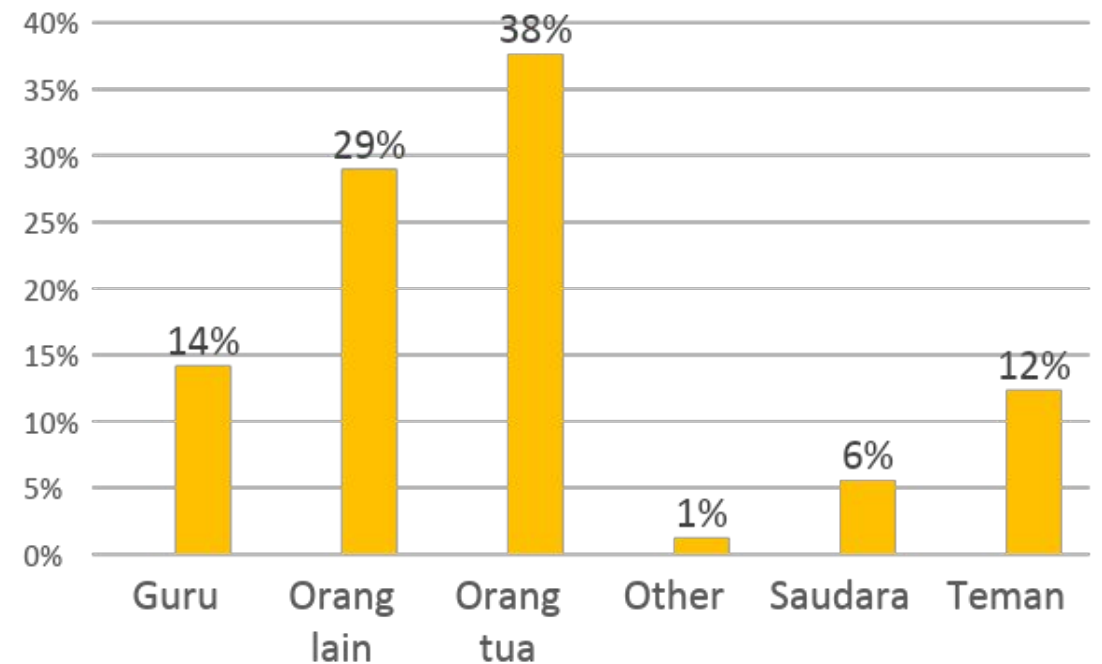
1234 voted (multiple choice, answering more than one upon wish)

Apakah kamu merasa ada tekanan untuk tetap produktif selama pandemi?

Dari manakah tekanan itu paling banyak berasal?

■ Tidak ■ Tidak tahu ■ Ya

Responden: 616



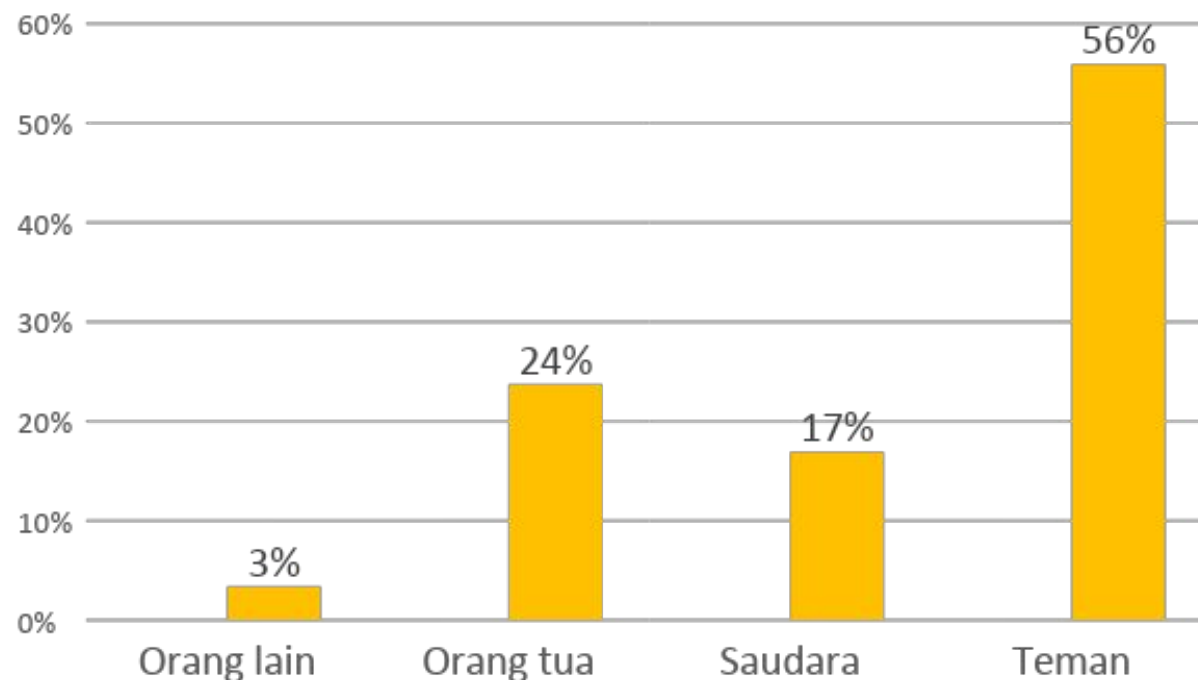
Responden: 324

Apa yang paling kamu suka lakukan untuk mengurangi stres?



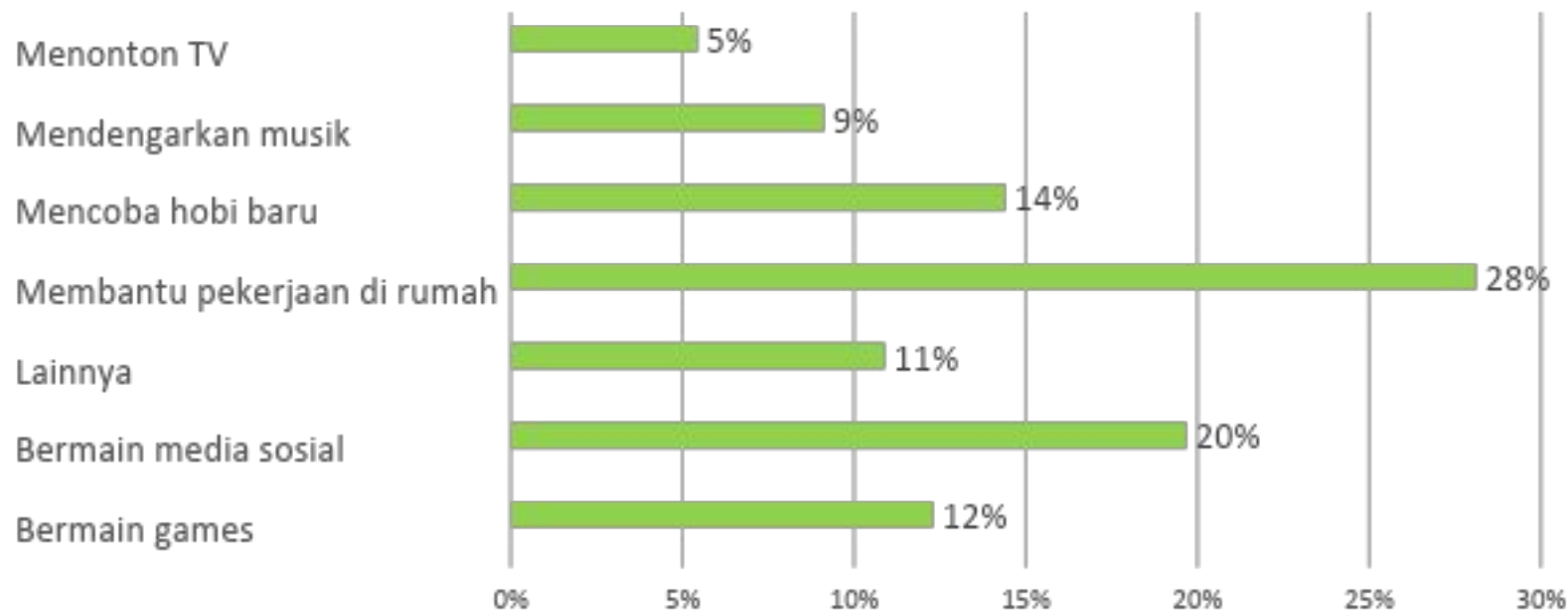
Responden: 584

Dengan siapa kamu paling sering menceritakan masalahmu?



Responden: 59

Bagaimana caramu membuat rutinitas di rumah saja selama pandemi tetap menyenangkan?



Responden: 569

Apa hobi barunya?

Lingkungan:

- Bercocok tanam
- menam sayuran
- Berkebun
- Bersih-bersih
- kasih makan ayam

Olahraga:

- Berenang
- Berolahraga
- Bersepeda
- Memancing
- Jajan" / jalan kaki
- Main basket dalam rumah
- Main bola
- Sepakbola
- Volly ball

Teknologi:

- Desain grafis
- editing video
- Coding
- Belajar programmer

Seni

- Memainkan alat musik tradisional
- belajar musik
- mendengar musik
- Main gitar
- Bernyanyi
- Membuat sebuah kreativitas yg dapat mengasah otak
- eksekutor exhibition
- Melukis

Sastra

- Membaca
- Menulis, seperti mencoba membuat beberapa artikel, puisi, pantun
- Blog

Belajar:

- bahasa inggris
- bahasa korea
- kode morse, bahasa baru
- Java language
- Menjajaki Literasi Pendidikan
- membuat usaha

Bermain dan Berkarya:

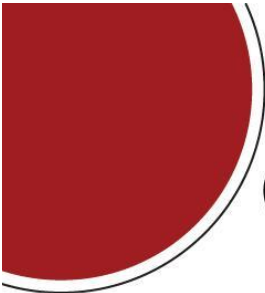
- membuat games mini di lingkup keluarga
- nonton YouTube
- Membuat mainan tradisional dari kayu dan bamboo
- Menonton drama

Me-time:

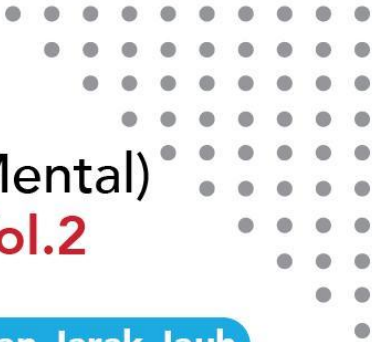
- Merawat tubuh
- Makan, tidur

Masak:

- bikin kue dari resep baru
- Baking
- membuat brownis



Ruang PEKA (Peduli Kesehatan Mental) #UReportPeka Vol.2



Kekhawatiran dalam Pembelajaran Jarak Jauh

Bagikan ceritamu dan temukan jawabannya dari para ahli
di sesi Ruang PEKA *online*, 5 September 2020!



Ketik **Upeka2** kirim ke



0811 900 4567

atau



U-Report Indonesia

Jawab pertanyaannya sampai akhir!



U-Report Poll Result on Mental Health during COVID-19 Vol.2 August 2020



Hasil Jajak Pendapat U-Report UNICEF Indonesia

UReportPEKA Vol.2

<https://indonesia.ureport.in/opinion/4505/>

Periode waktu: 28 Agustus – 4 Sep
Jajak pendapat melalui:

UReportIndonesia 08119004567 94567



FB Messenger WhatsApp SMS (gratis)

Total pertanyaan: 6

- 4 pertanyaan dengan pilihan ganda
- 2 pertanyaan terbuka

Total Responden: 535

Rentang Usia:

Di bawah 19 tahun: 64%
20-29 tahun: 23%
Di atas 30 tahun: 13%
(atau Tidak Tersedia)

Jenis Kelamin:

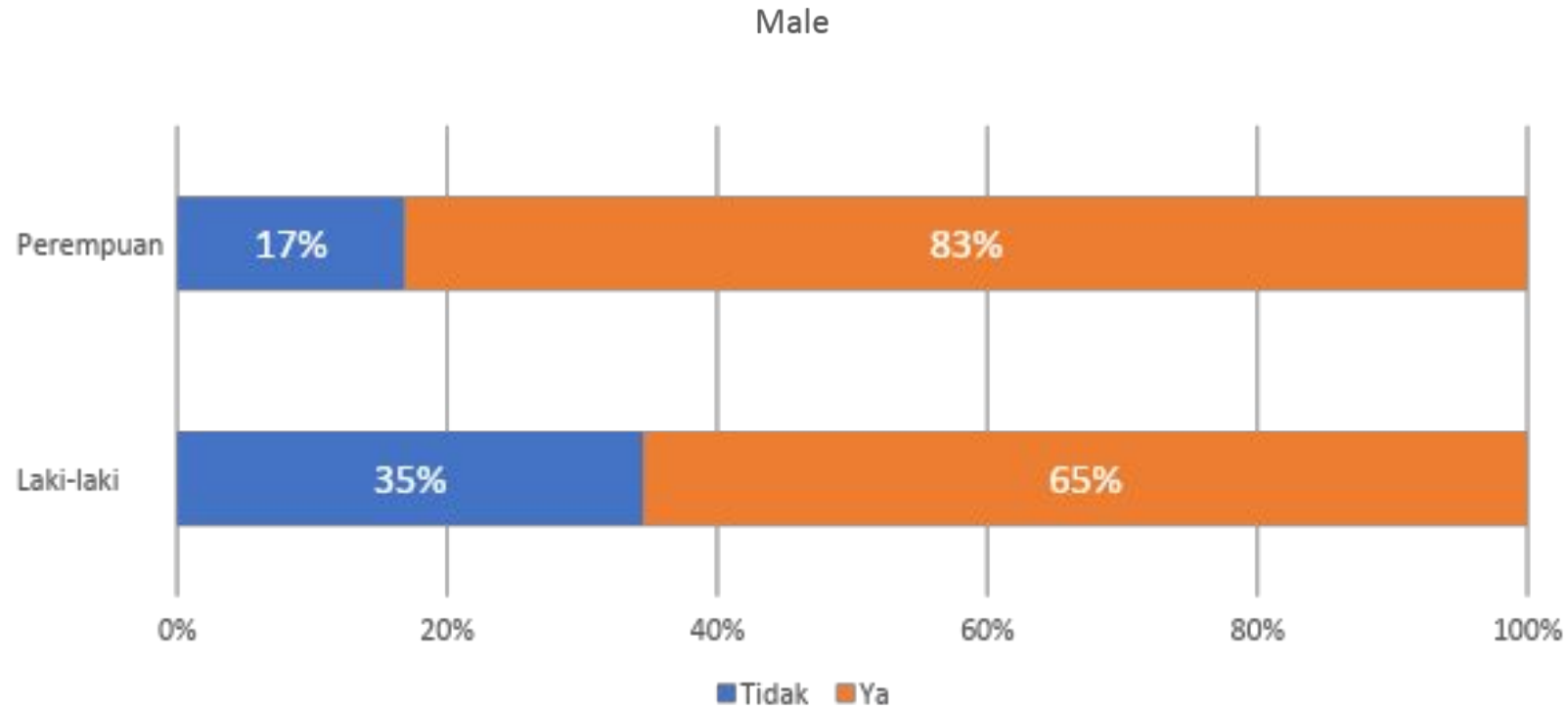


32% 64%
4% tidak menyebutkan

Responden dari 30 provinsi:

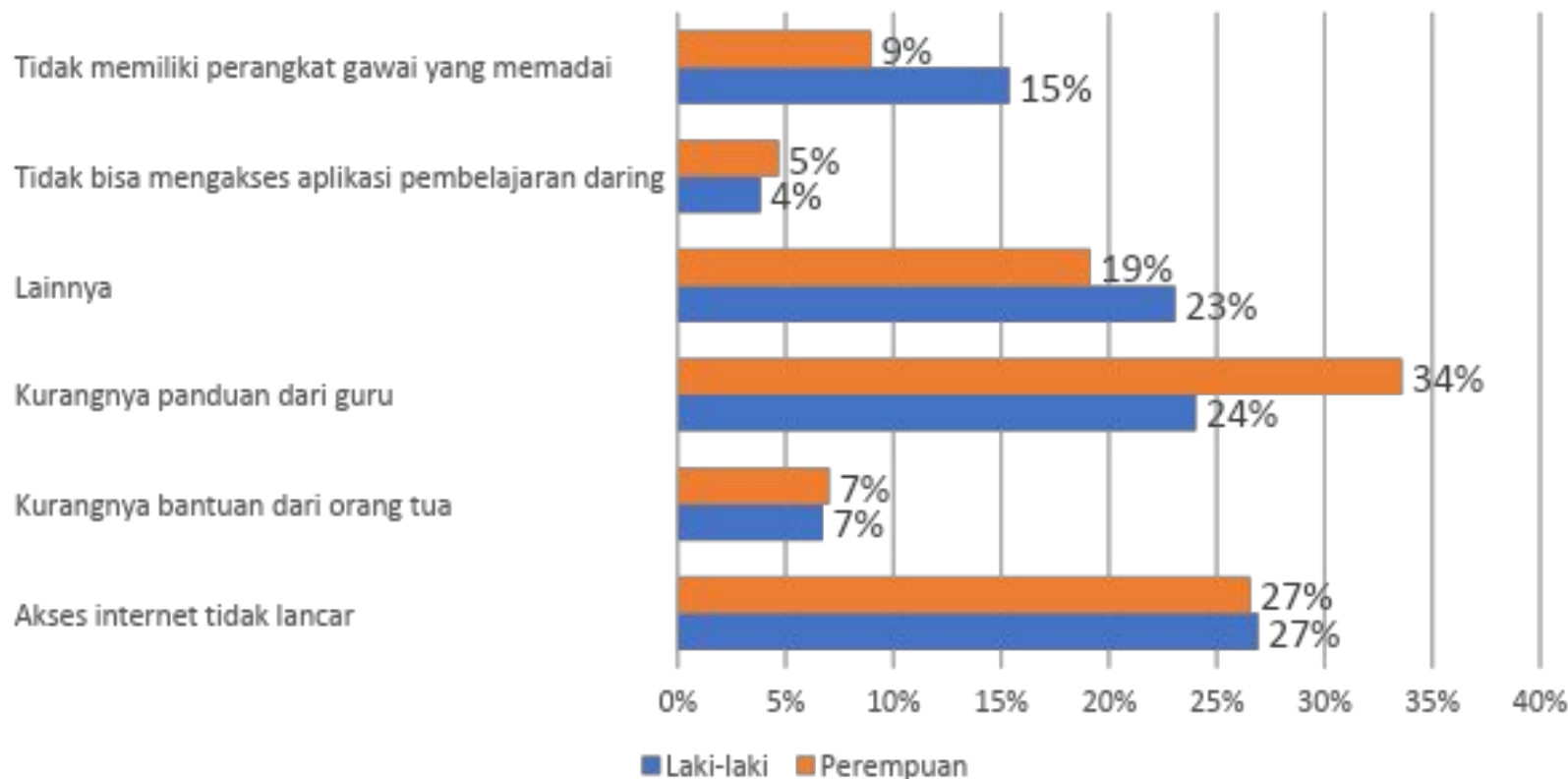
Jawa Bali 53%
Sulawesi dan Indonesia Timur 13%
Sumatera 10%
Kalimantan 5%
Tidak Tersedia 19%

Q1: Apakah kamu memiliki kesulitan atau tantangan selama pembelajaran jarak jauh?



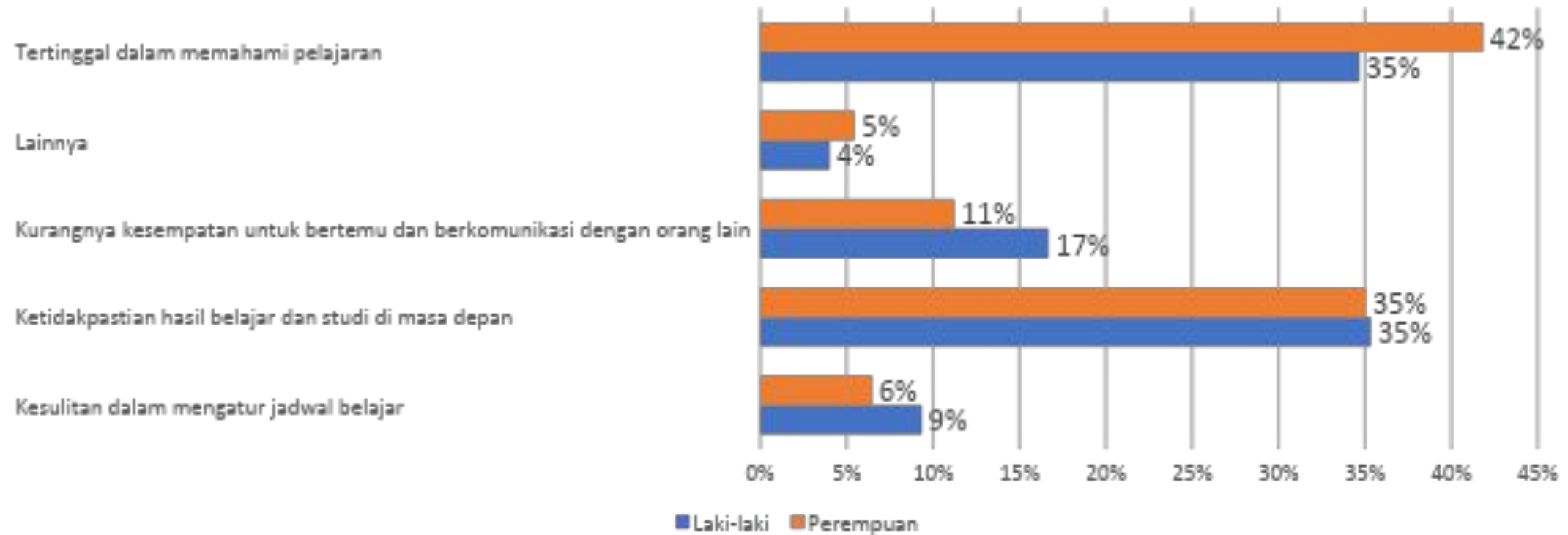
Reponden: 535

Q1a: Tantangan apakah yang kamu alami selama pembelajaran jarak jauh?



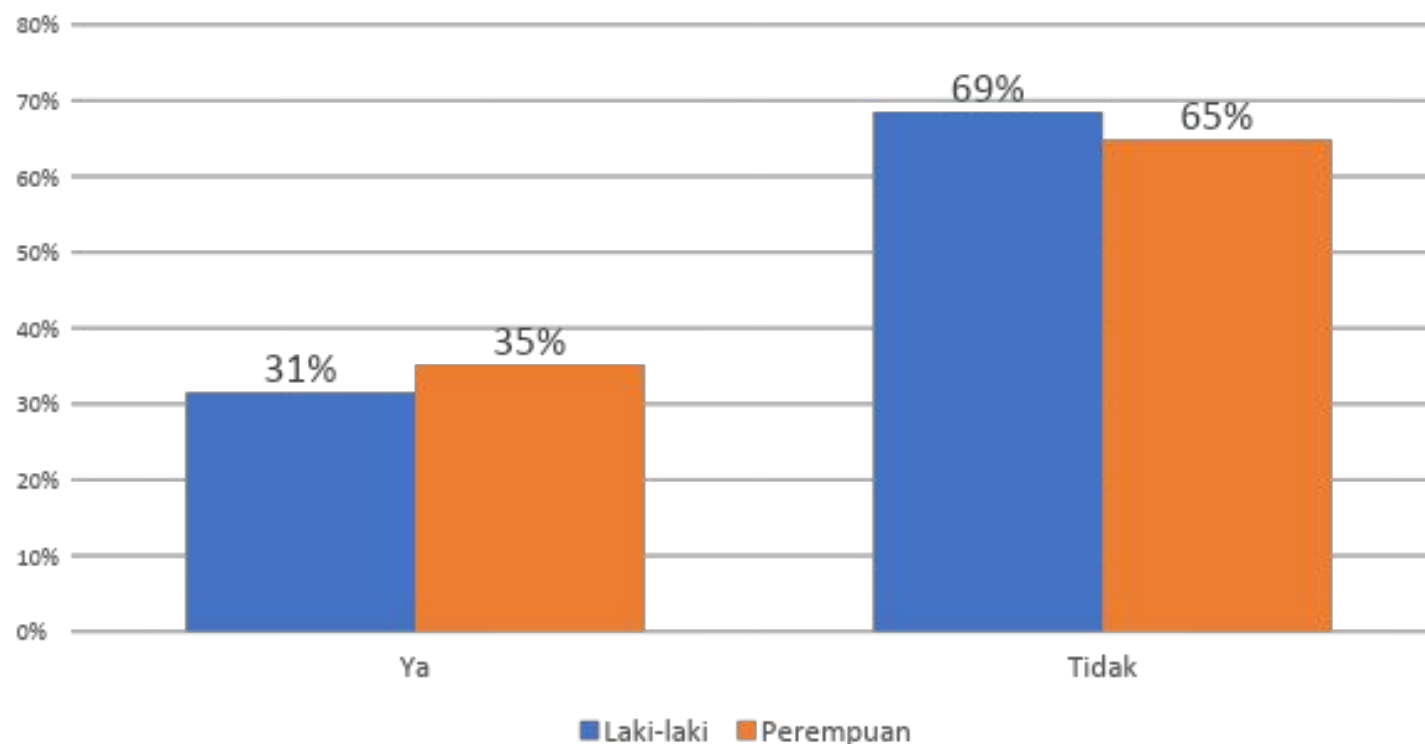
Reponden: 379

Q2: Apa ketakutan terbesarmu dalam melanjutkan pembelajaran jarak jauh?



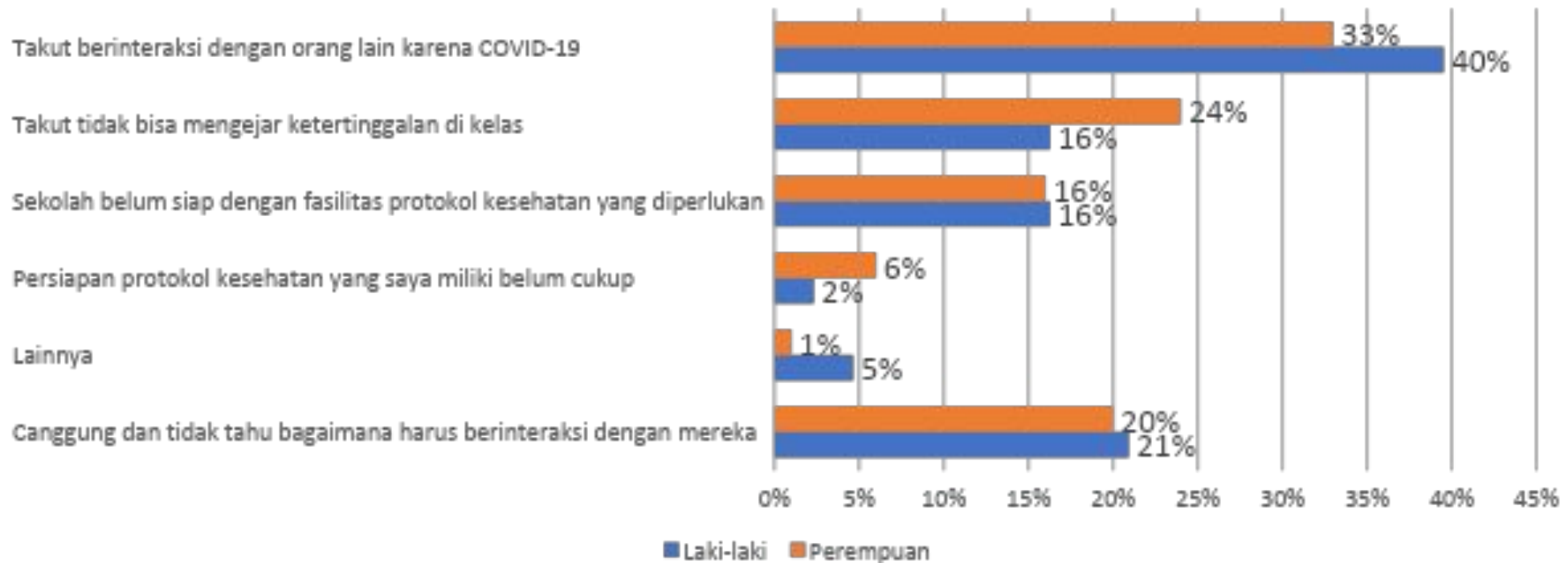
Reponden: 466

Q3:Apakah kamu merasa cemas apabila akan kembali ke sekolah?



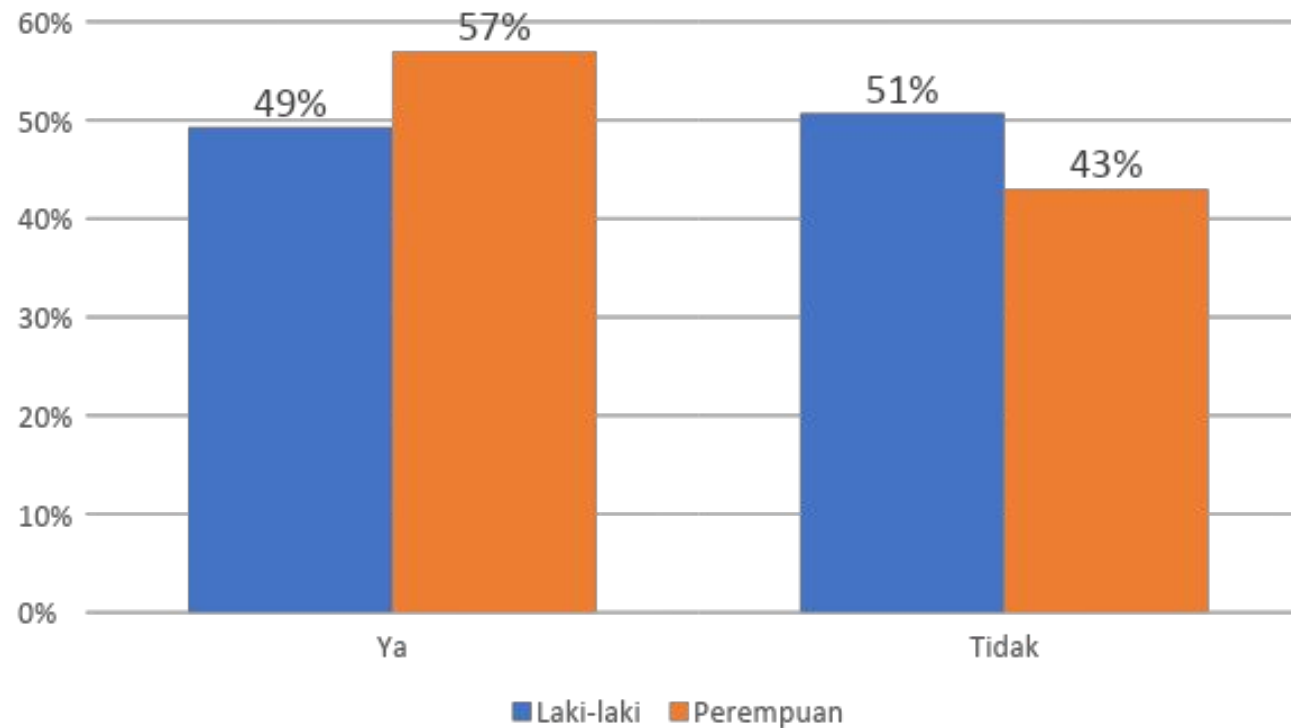
Reponden: 449

Q3a: Mengapa demikian?



Reponden: 154

Q4: Ketika kamu kembali ke sekolah, apakah kamu akan merasa kesulitan mengejar ketertinggalan di kelas?

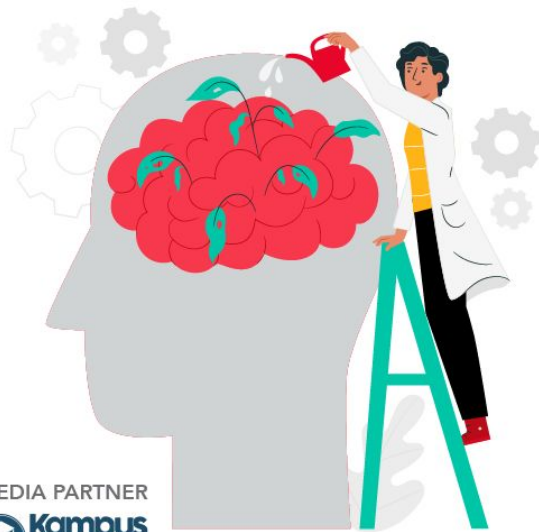


Reponden: 439

Ruang PEKA

(Peduli Kesehatan Mental)
#UReportPeka Vol.3

Stigma? Memang apa dampaknya?



MEDIA PARTNER
Kampus
Update.com

Bagikan ceritamu dan temukan jawabannya dari para ahli di sesi Ruang PEKA *online*, 19 September 2020!

Ketik **Upeka3** kirim ke



0811 900 4567

atau



U-Report Indonesia

Jawab pertanyaannya sampai akhir!



Hasil Jajak Pendapat
U-Report
#UReportPEKA Vol.3

September 2020



Hasil Jajak Pendapat U-Report UNICEF Indonesia

UReportPEKA Vol.3

<https://indonesia.ureport.in/opinion/4551/>

Periode waktu: 14 – 17 September 2020
Jajak pendapat melalui:

UReportIndonesia

08119004567

94567



FB Messenger

WhatsApp

SMS (gratis)

Total pertanyaan: 7

- 5 pertanyaan dengan pilihan ganda
- 2 pertanyaan terbuka

Total Responden: 1086

Rentang Usia:

Di bawah 19 tahun: 59%

20-29 tahun: 35%

Di atas 30 tahun: 5%

(atau Tidak Tersedia)

Jenis Kelamin:



23%

71%

6% tidak menyebutkan

Responden dari 30 provinsi:

Jawa Bali 49%

Sulawesi dan Indonesia Timur 13%

Sumatera 13%

Kalimantan 4%

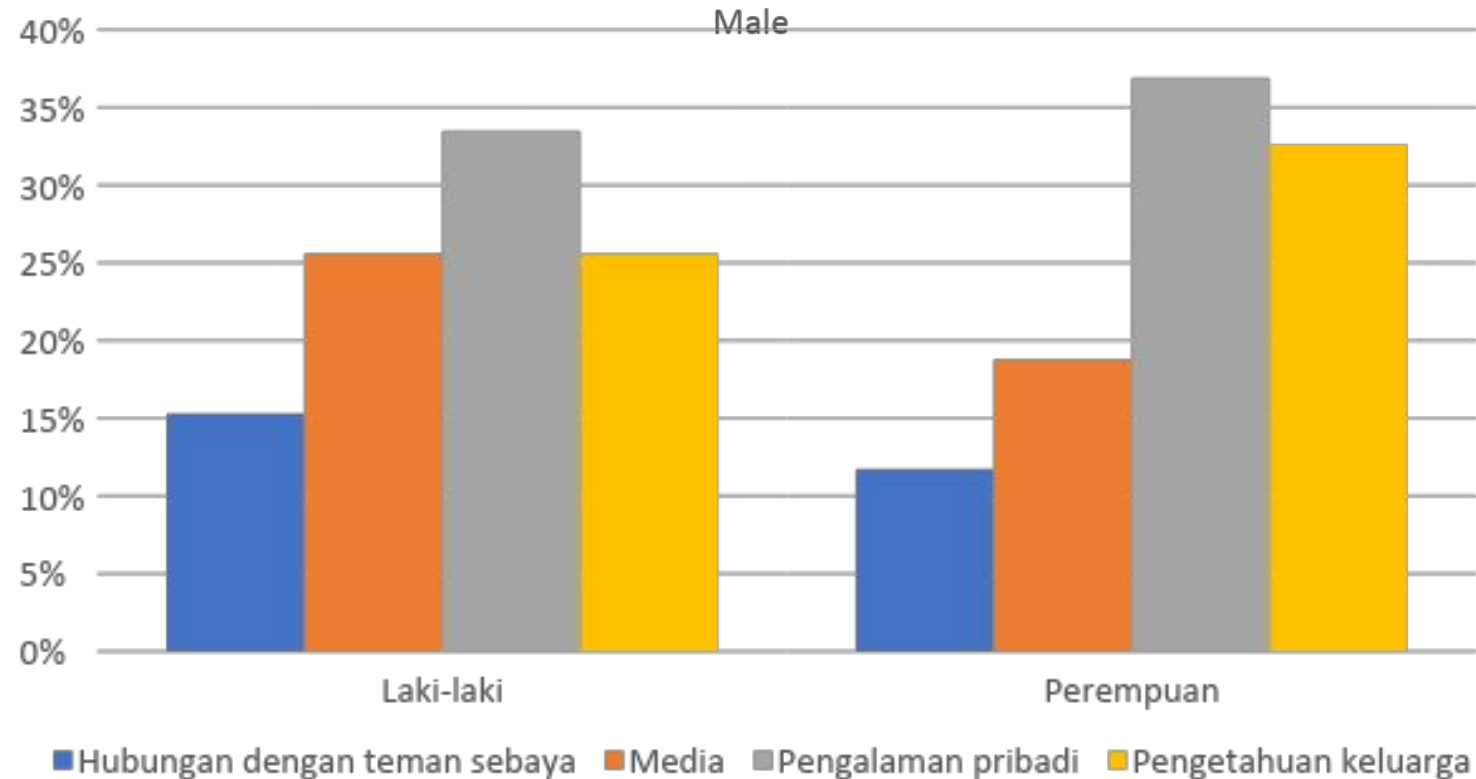
Tidak Tersedia 21%

Apa itu stigma?

Secara umum, stigma adalah konstruksi sosial yang merendahkan manusia sebagai hasil dari pemberian karakteristik atau tanda tertentu yang membedakan. Berikut ini adalah bentuk-bentuk stigma terkait kesehatan mental pada diri sendiri maupun orang lain:

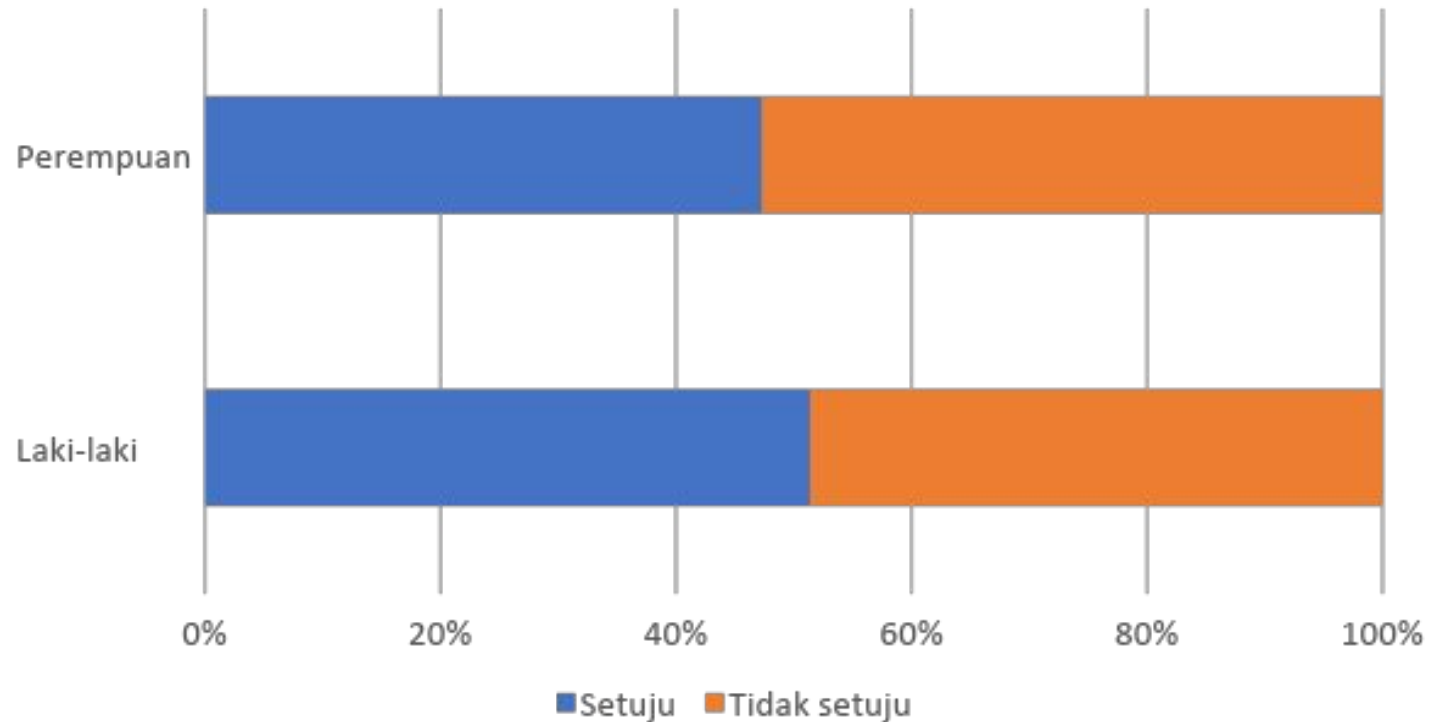
1. **Stereotip:** Asumsi negatif tentang penyebab seseorang terkena gangguan mental
2. **Prasangka:** Pendapat yang kurang baik mengenai sesuatu walau belum mengetahui (menyaksikan, menyelidiki) sendiri
3. **Diskriminasi:** Bersikap tidak adil terhadap kelompok individu tertentu, termasuk tidak memberikan layanan karena karakteristik yang diwakili oleh individu tersebut.

Q1: Manakah hal yang paling berpengaruh terhadap perkembangan stigma pada seseorang?



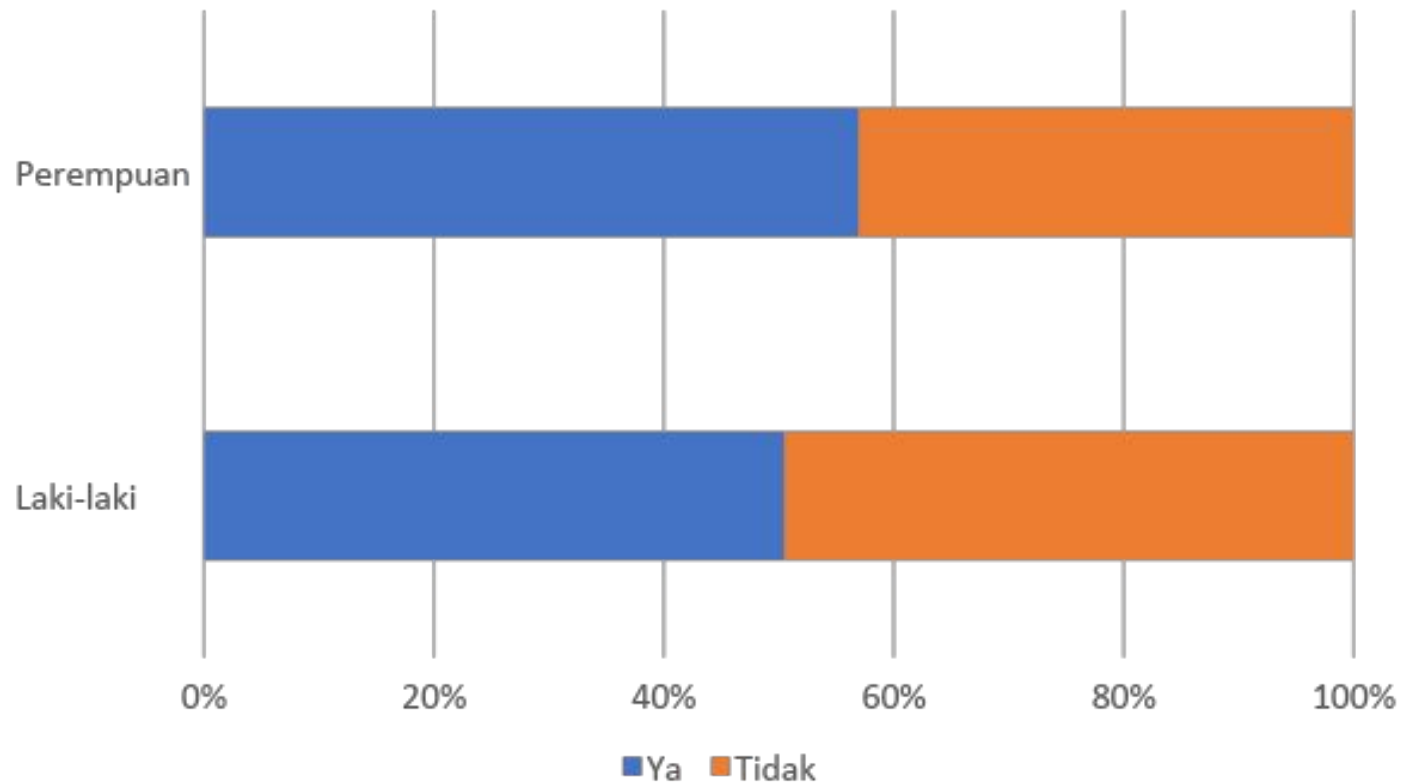
Reponden: 1053

Q2: Orang dengan gangguan mental TIDAK lebih mungkin untuk menyakiti orang lain dibandingkan dengan orang tanpa gangguan mental?



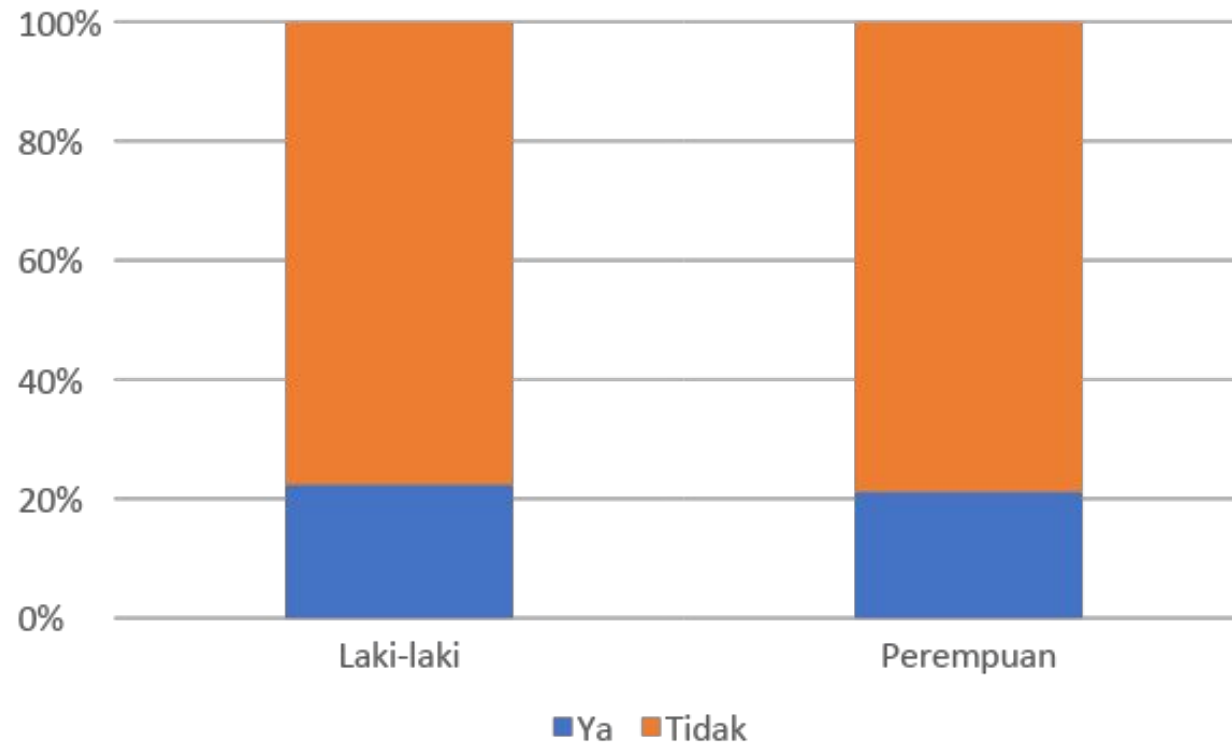
Reponden: 973

Q3: Apakah kamu merasa malu atau takut untuk memberi tahu orang lain tentang kondisi kesehatan mentalmu?



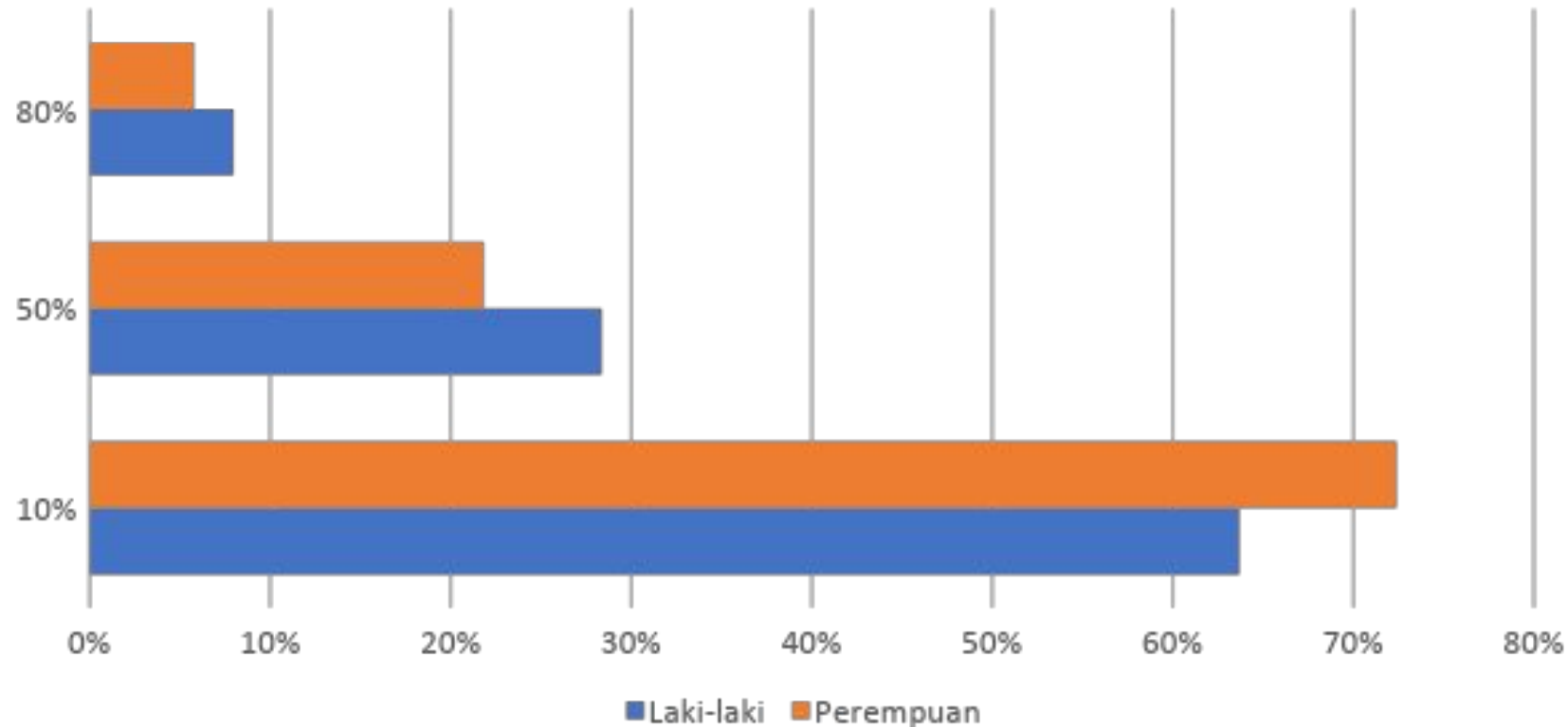
Reponden: 920

Q4: Apakah mendapatkan terapi dan pengobatan psikologis atau psikiatris akan menimbulkan dampak negatif terhadap rasa percaya diri dan masa depan seseorang?



Reponden: 908

Q5: Berapa persen dari mereka yang mencari dan menjalani pengobatan medis? (Jawaban yang benar adalah 10%)



Reponden: 894



Ruang PEKA (Peduli Kesehatan Mental) #UReportPeka Vol.4



Gimana sih lingkungan yang sehat untuk kesehatan mental?

Sudah punya belum ya?

Bagikan ceritamu dan
temukan jawabannya dari para ahli
di sesi Ruang PEKA *online*, 3 Oktober 2020!



Ketik **Upeka4** kirim ke



0811 900 4567



U-Report Indonesia

Jawab pertanyaan
sampai akhir!



Hasil Jajak Pendapat U-Report tentang Kesehatan Mental di Masa Pandemi COVID-19 Vol.4 Sep-Oct 2020

Hasil Jajak Pendapat U-Report UNICEF Indonesia

UReportPEKA Vol.4

<https://indonesia.ureport.in/opinion/4598/>

Periode waktu: 29 Sep – 2 Oct 2020

Jajak pendapat melalui:

UReportIndonesia



FB Messenger

08119004567



WhatsApp

94567



SMS (gratis)

Total pertanyaan: 7

- 5 pertanyaan dengan pilihan ganda
- 2 pertanyaan terbuka

Total Responden: 456

Rentang Usia:

Di bawah 19 tahun: 65%

20-29 tahun: 35%

Di atas 30 tahun: 0%

Jenis Kelamin:



16% 79%

4% tidak menyebutkan

Responden dari 33 provinsi:

Jawa Bali 46%

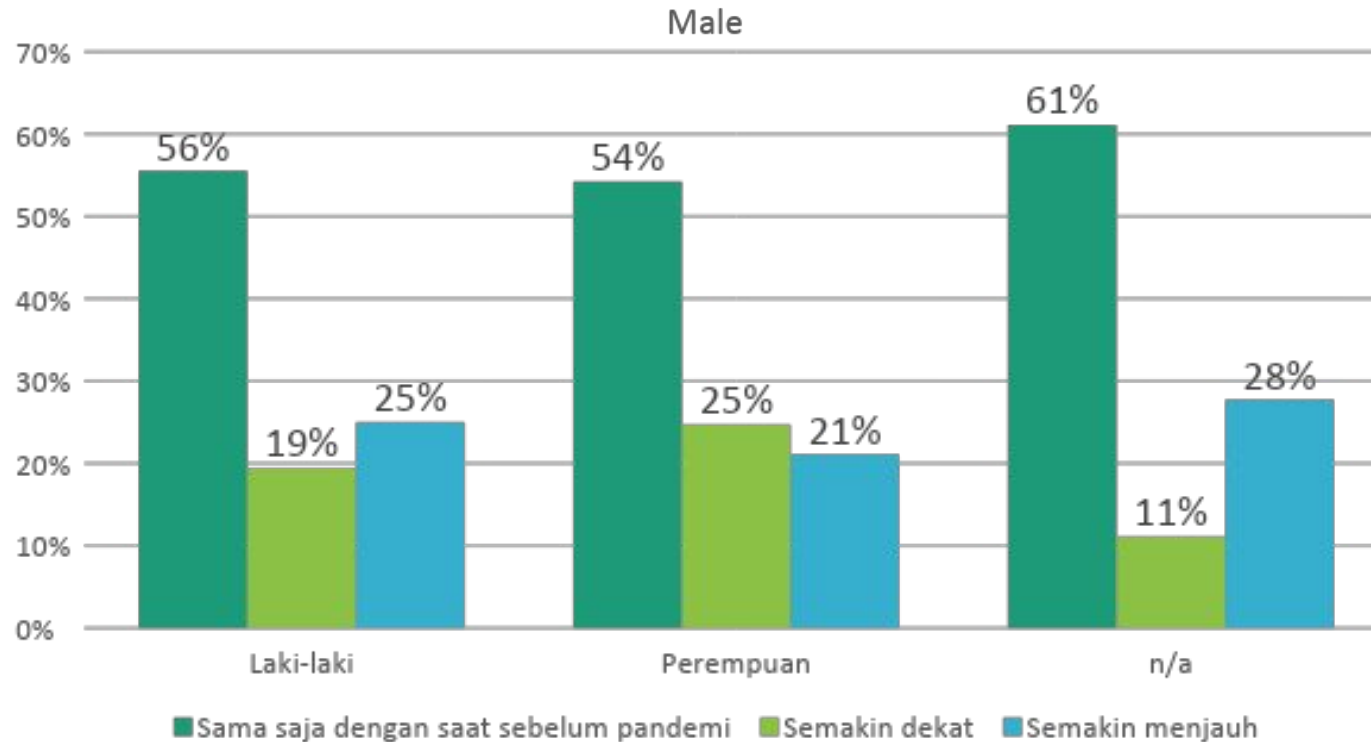
Sulawesi dan Indonesia Timur 12%

Sumatera 10%

Kalimantan 4%

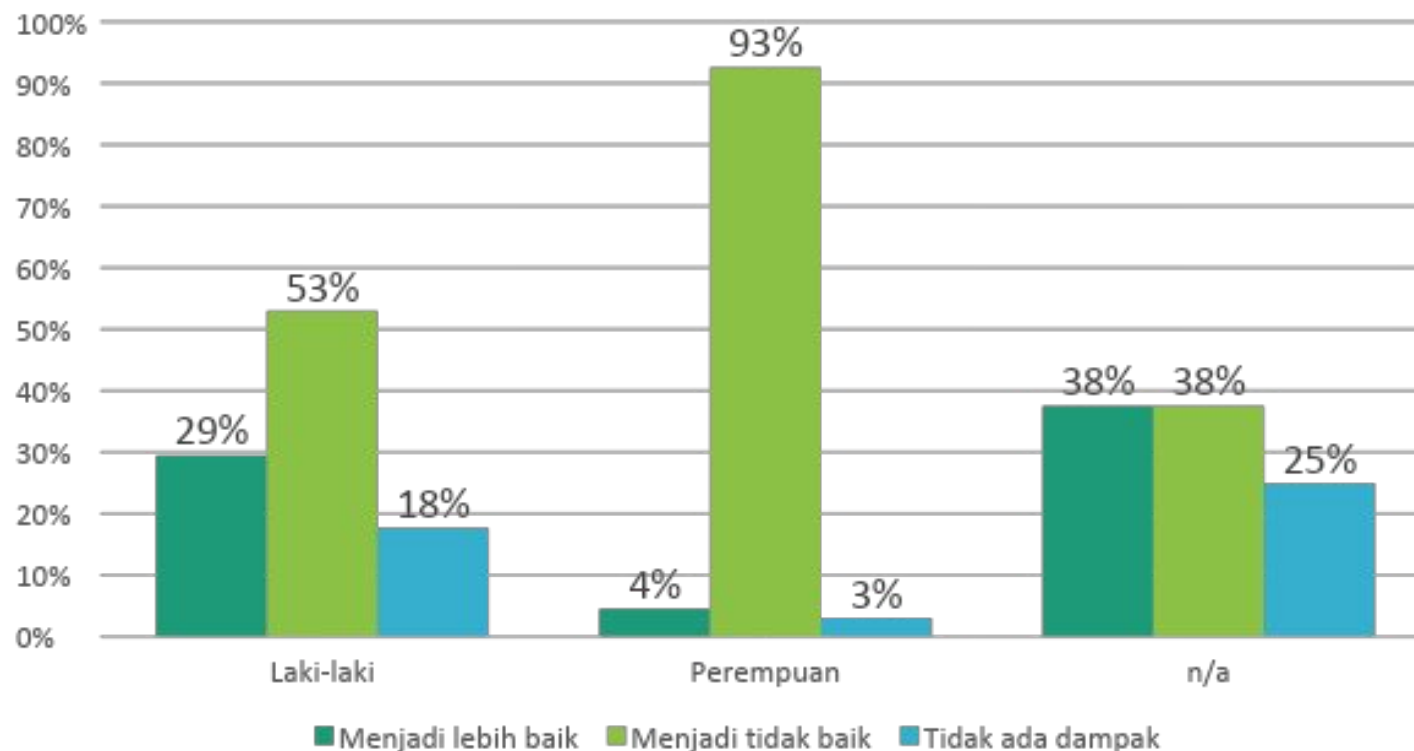
Tidak Tersedia 27%

Q1: Hubungan dengan orang yang rutin berinteraksi denganmu bisa mempengaruhi kesehatan mental. Bagaimana kondisi hubunganmu dengan keluarga saat ini?



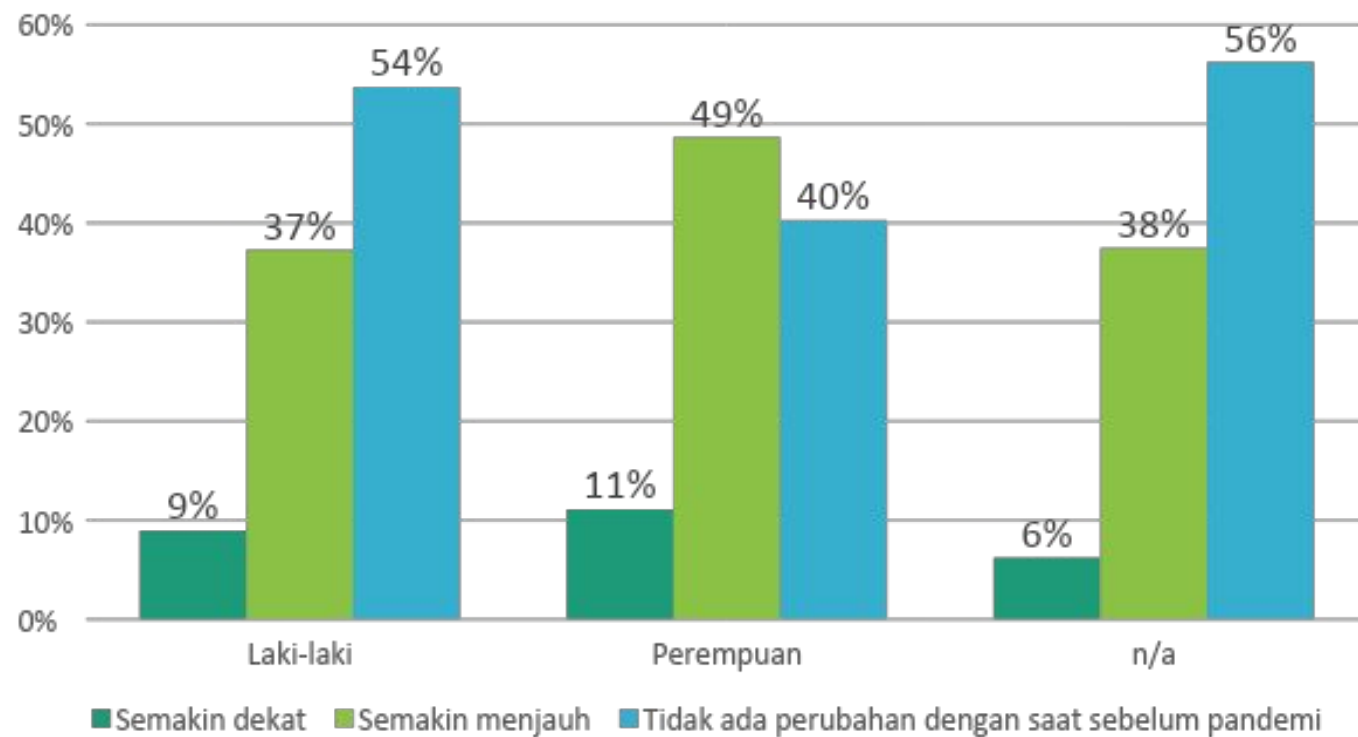
Responden: 446

Q1a. (Bagi yang menjawab “Semakin jauh”) Bagaimana dampaknya terhadap kesehatan mentalmu ?



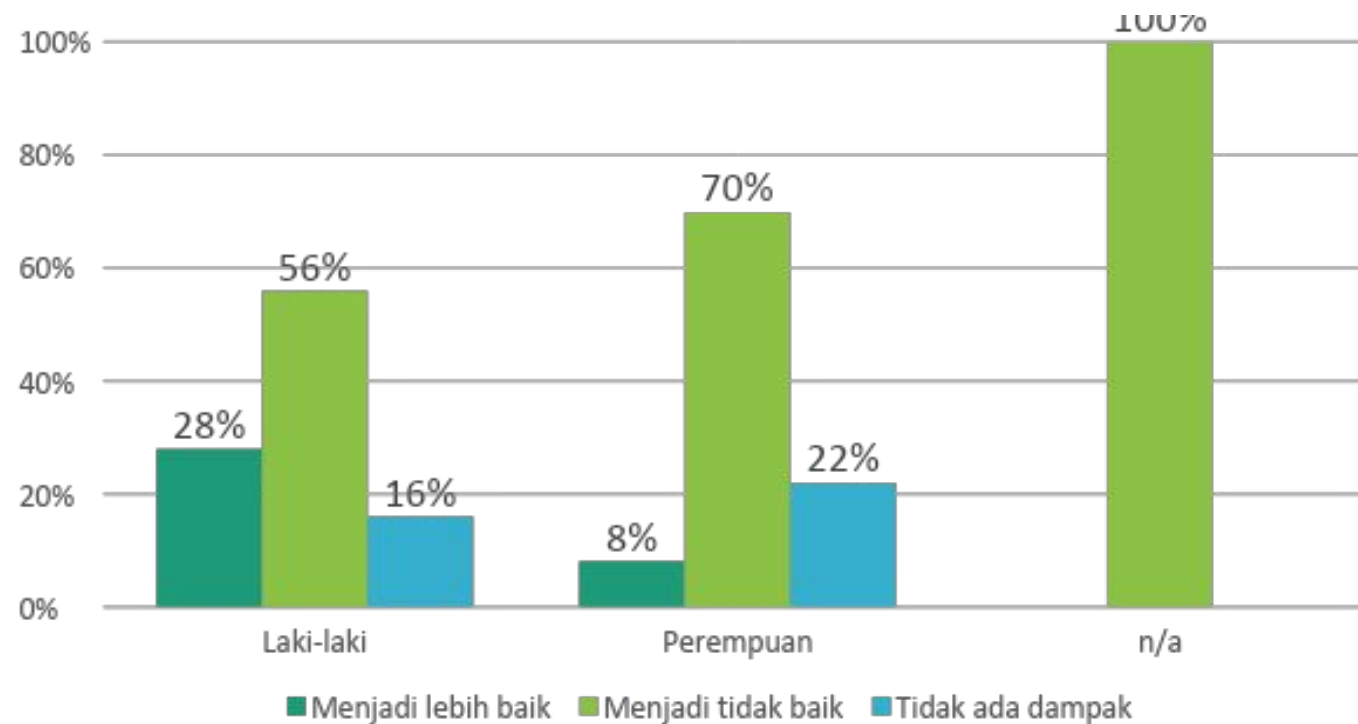
Responden: 92

Q2. Bagaimana dengan hubunganmu dengan teman-teman?



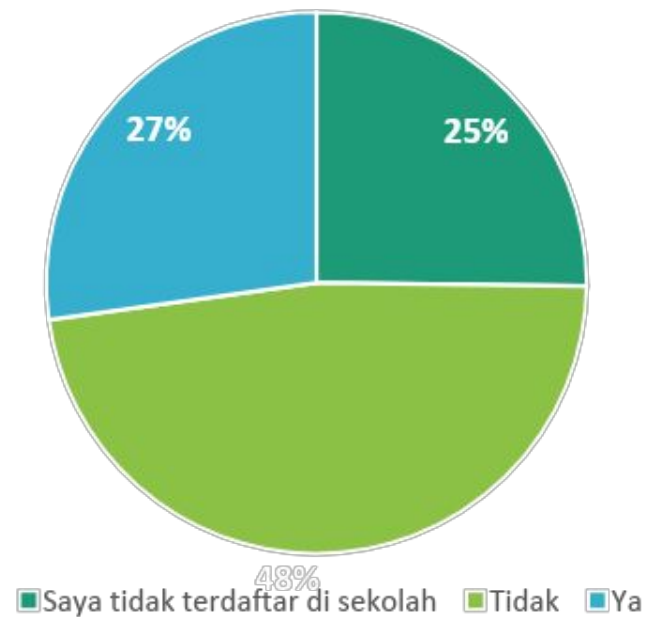
Responden: 416

Q2a. (Bagi yang menjawab “Semakin jauh”) Bagaimana dampaknya terhadap kesehatan mentalmu ?



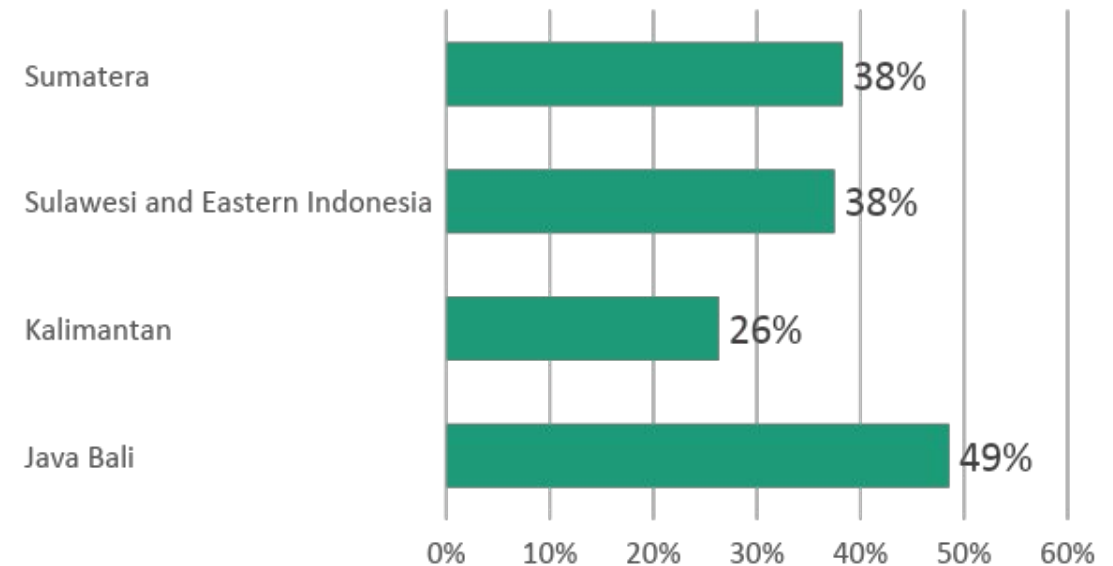
Responden: 190

Q3. Jika kamu saat ini menempuh bangku sekolah, adakah program atau layanan yang diberikan oleh sekolah untuk mendukung kesehatan mental para siswa dan siswinya?



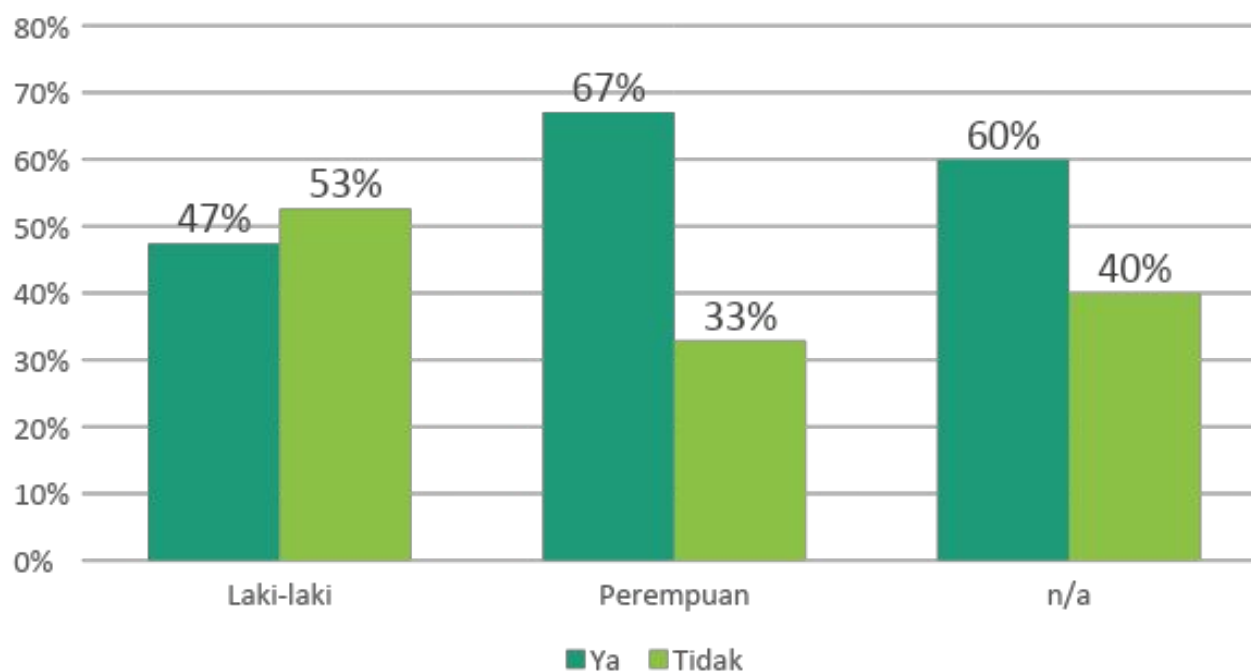
Responden: 401

Proporsi bagi yang menjawab "Tidak" di tiap daerah:



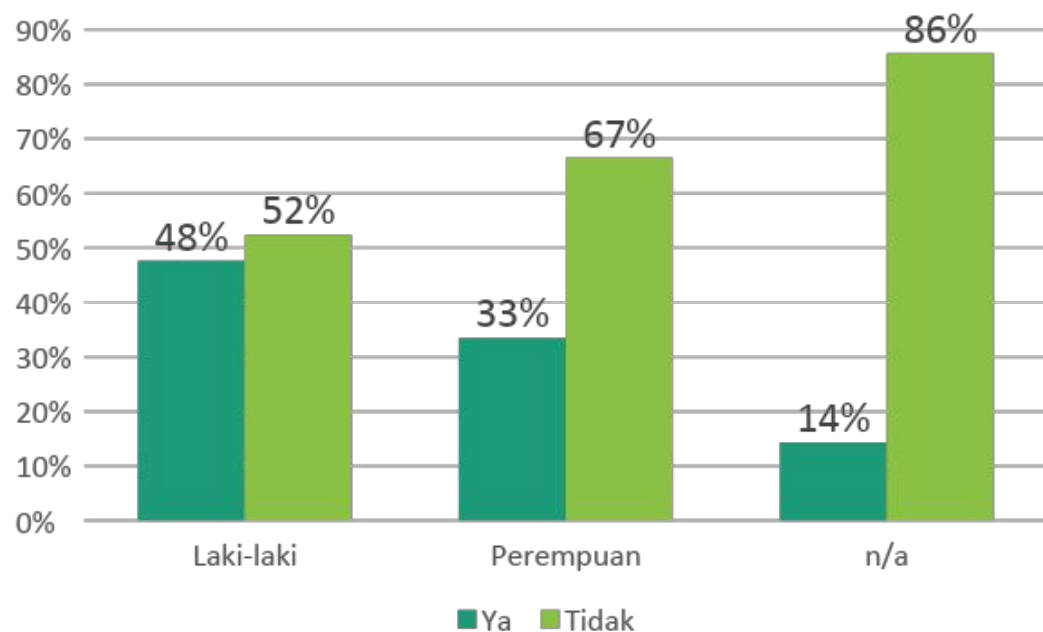
Responden: 191

Q3a: (Bagi yang menjawab “Ya”) Apakah menurutmu layanan tersebut tersedia untuk semua orang?



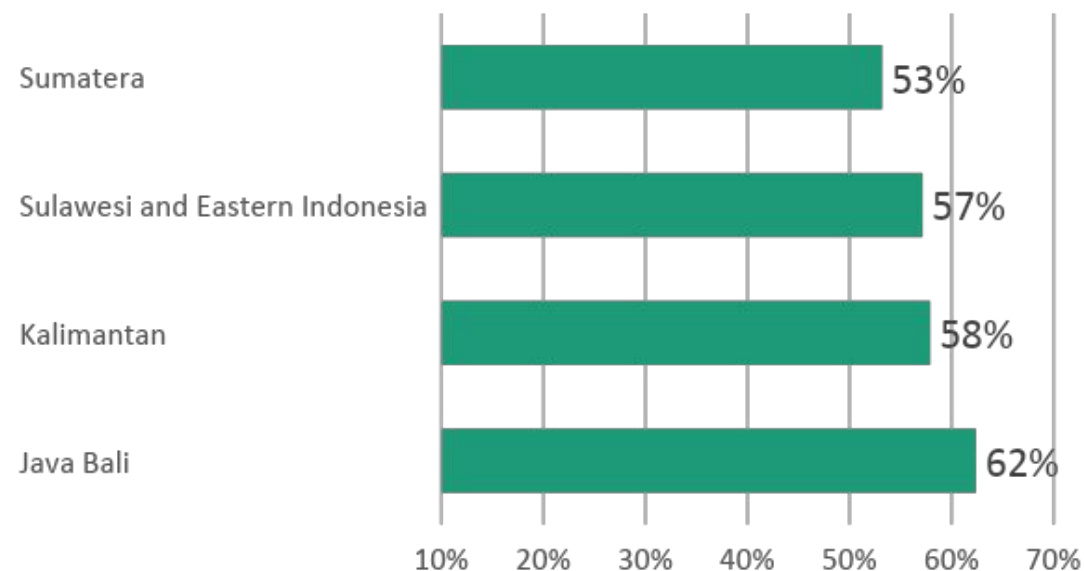
Responden: 106

Q4: Adakah organisasi atau komunitas di luar sekolah yang kamu andalkan untuk mendukung kesehatan mentalmu?



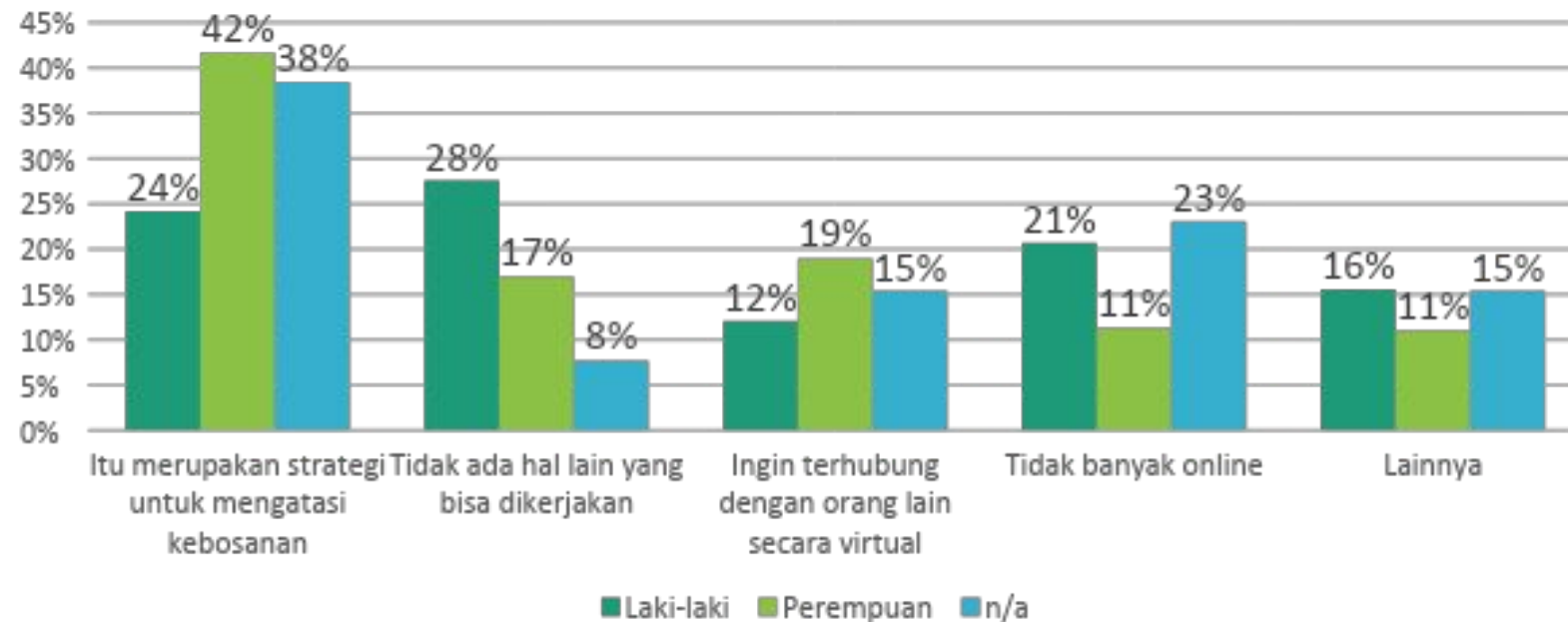
Responden: 394

Proporsi bagi yang menjawab "Tidak" di tiap daerah:



Responden: 256

Q5: Sejak pandemi, beberapa orang jadi menghabiskan waktu di dunia online, termasuk media sosial dan game online, lebih lama dibandingkan sebelum pandemi. Jika kamu termasuk diantaranya, mengapa bisa begitu ya?



Responden: 371

Q5a: (Bagi yang menjawab “lainnya”) Mengapa kamu lebih banyak habiskan waktumu secara online ketika pandemi?

Mencegah Penyebaran Virus

“Demi menjaga kesehatan, karena lebih baik menggunakan media sosial daripada harus berinteraksi dengan orang lain yang tidak tahu ada virus atau tidak”

Sarana Mencegah dan Mengatasi Stres

“Kadang menghabiskan waktu di dunia online bisa membuat saya lebih tenang”

“Karena butuh hiburan agar pikiran tidak stres”

“Karena itu sumber kebahagiaanku untuk menghilangkan rasa depresi ini”

“Karena lebih menyenangkan dan lebih menghibur daripada nyata, kadang saya rasa seperti sendirian di dunia nyata dan saya lebih hidup ketika saya berhubungan di dunia online bukan karena sifat individualisme tapi kadang orang-orang di dunia nyata terlalu jahat”

Q5a: (Bagi yang menjawab “lainnya”) Mengapa kamu lebih banyak habiskan waktumu secara online ketika pandemi?

Sarana Pengembangan Diri

“Karena saya memiliki akun video lirik dan setiap hari harus terus update”

“Karena saya menemukan banyak hal-hal seru dan bermanfaat di media sosial”

“Mencari ilmu yang bisa diperoleh melalui webinar, kelas, dan workshop yang bisa saya ikuti, terutama yang tidak berbiaya atau gratis”

“Mencari kebutuhan informasi update terkini, terutama tentang mental illness”

“Menurut saya saat pandemi seperti ini, saya mendapat banyak sekali kesempatan untuk berkembang. Dengan cara Belajar hal-hal baru, memperdalam apa yang sudah saya pelajari, ikut organisasi, mengikuti berbagai webinar, dan sebagainya. Dan itu secara online”