

Dampak ekonomi terhadap kesehatan mental: menelusuri hubungan antara kesejahteraan dan psikologi

Muhammad Haidar Raffi

Program Studi Psikologi, Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang
e-mail: muharaz78@gmail.com

Kata Kunci:

Ekonomi, Psikologi, Mental, Emosi, Kesejahteraan

Keywords:

Economics, Psychology, Mental, Emotional, Well-being

ABSTRAK

Kesehatan mental seseorang sangat penting dan dipengaruhi oleh banyak hal, salah satunya adalah keadaan keuangan. Penelitian menunjukkan bahwa status ekonomi yang rendah dikaitkan dengan peningkatan stres, kecemasan, dan depresi, yang berdampak pada kesejahteraan psikologis. Dengan mengurangi akses terhadap layanan kesehatan dan dukungan sosial, ketidakpastian finansial dan kemiskinan memperburuk kondisi mental seseorang. Krisis ekonomi juga meningkatkan tingkat gangguan mental di masyarakat, terutama di kalangan yang rentan. Memahami hubungan antara ekonomi dan kesehatan mental dapat membantu

dalam pembuatan kebijakan dan program yang lebih baik untuk meningkatkan kesejahteraan mental di berbagai lapisan masyarakat. Oleh karena itu, penting bagi pemerintah dan masyarakat untuk mengambil tindakan yang luas, termasuk pembuatan kebijakan ekonomi yang mendukung, peningkatan akses ke pendidikan, dan penyuluhan mengenai kesehatan mental. Tindakan ini diharapkan dapat menciptakan lingkungan yang lebih baik di mana orang dapat meningkatkan kesejahteraan mental mereka dan mengurangi efek negatif dari keadaan ekonomi yang sulit.

ABSTRACT

A person's mental health is very important and is influenced by many factors, one of which is their financial situation. Research shows that low economic status is associated with increased stress, anxiety, and depression, which adversely affects psychological well-being. Financial uncertainty and poverty worsen an individual's mental condition by limiting access to health services and social support. Economic crises also elevate the rates of mental disorders in society, particularly among vulnerable groups. Understanding the relationship between economics and mental health can assist in creating better policies and programs to enhance mental well-being across different segments of society. Therefore, it is crucial for governments and communities to take broad action, including creating supportive economic policies, increasing access to education, and providing mental health education. These actions are expected to create a better environment where people can improve their mental well-being and mitigate the negative effects of difficult economic conditions.

Pendahuluan

Kesehatan mental sangat penting untuk kesehatan secara keseluruhan dan kualitas hidup seseorang. Dalam beberapa dekade terakhir, perhatian telah meningkat pada kesehatan mental sebagai komponen penting dari kesejahteraan masyarakat dan individu. Faktor-faktor yang beragam, baik internal maupun eksternal, mempengaruhi kesehatan psikologis seseorang; penelitian telah menunjukkan bahwa status ekonomi yang buruk seringkali dikaitkan dengan peningkatan tingkat stres, kecemasan, dan depresi, yang dapat mengganggu kesehatan psikologis seseorang.



This is an open access article under the [CC BY-NC-SA](https://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/4.0/) license.

Copyright © 2023 by Author. Published by Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang.

Keadaan ekonomi menjadi salah satu faktor sosial utama yang memengaruhi kesehatan. Ketidakpastian finansial, pengangguran, dan kemiskinan adalah beberapa faktor yang berpotensi memicu beragam masalah kesehatan mental. Sebagai contoh, individu yang mengalami PHK atau kesulitan ekonomi lainnya sering menghadapi peningkatan rasa cemas dan depresi. Kondisi ini bisa disebabkan oleh hilangnya identitas atau tujuan hidup yang sering kali terkait dengan pekerjaan. Lebih lanjut, hambatan ekonomi juga dapat mengurangi akses individu terhadap layanan kesehatan mental yang diperlukan, sehingga memperparah keadaan psikologis mereka. Studi ini menunjukkan hubungan yang signifikan antara status ekonomi dan kesehatan mental. Hasilnya menunjukkan bahwa orang dengan status ekonomi yang lebih rendah cenderung mengalami masalah kesehatan mental yang lebih parah dibandingkan orang dengan status ekonomi yang lebih baik. Ini menunjukkan betapa pentingnya mempertimbangkan faktor ekonomi ketika berbicara tentang kesehatan mental seseorang.

Selain itu, ada kemungkinan untuk melihat dari perspektif masyarakat luas tentang bagaimana kesehatan mental dipengaruhi oleh ekonomi. Sangat mungkin bahwa krisis ekonomi yang melanda suatu negara menyebabkan peningkatan angka pengangguran, peningkatan ketidakpastian keuangan, dan peningkatan jumlah orang yang hidup dalam kemiskinan. Kondisi ini biasanya diikuti oleh peningkatan kasus bunuh diri dan gangguan mental di masyarakat. Tingkat kecemasan dan depresi cenderung meningkat selama krisis ekonomi, terutama di kalangan remaja dan wanita, yang merupakan kelompok yang paling rentan. Sebaliknya, kesehatan mental mungkin lebih baik jika ada stabilitas dan kemakmuran ekonomi. Mereka yang memiliki sumber daya finansial yang cukup cenderung menjalani gaya hidup yang lebih sehat, termasuk akses yang lebih baik ke layanan kesehatan, pendidikan, dan dukungan sosial. Orang-orang dalam kelompok ekonomi menengah ke atas juga umumnya lebih bahagia dan memiliki masalah kesehatan mental yang lebih sedikit dibandingkan orang-orang dalam kelompok ekonomi rendah. Individu yang memiliki akses ke sumber daya ini tidak hanya memiliki kemampuan untuk mengelola stres yang mereka alami setiap hari, tetapi mereka juga memiliki kesempatan untuk berkembang secara profesional dan pribadi.

Dari sudut pandang psikologis, dampak situasi ekonomi terhadap kesehatan mental dapat dijelaskan melalui berbagai mekanisme. Tekanan sosial yang sering dialami orang dengan status ekonomi rendah adalah salah satu mekanisme utama. Stigma yang dikaitkan dengan kemiskinan dapat memperburuk kondisi psikologis seseorang, membuat mereka merasa terisolasi dan tidak berdaya. Selain itu, tekanan finansial terus-menerus dapat menyebabkan perasaan kurangnya kendali atas kehidupan, yang pada gilirannya dapat menyebabkan depresi dan kecemasan. Ekonomi juga memengaruhi hubungan sosial seseorang. Orang-orang yang mengalami masalah ekonomi sering kali merasa terisolasi dari lingkungan sosial mereka, yang pada gilirannya mengurangi dukungan sosial yang mereka terima. Studi menunjukkan bahwa orang yang memiliki jaringan sosial yang kuat lebih mampu mengatasi tekanan dan stres dalam hidup mereka karena dukungan sosial, yang dapat melindungi dari masalah kesehatan mental. Sebaliknya, orang yang tidak memiliki jaringan sosial dapat memperburuk efek negatif dari kondisi ekonomi yang sulit terhadap kesehatan mental.

Ekonomi seseorang tidak hanya mempengaruhi hubungan sosial mereka, tetapi juga perilaku dan pilihan hidup mereka. Mereka yang mengalami kesulitan finansial mungkin terpaksa mengabaikan kesehatan mereka untuk memenuhi kebutuhan dasar mereka seperti makanan dan tempat tinggal. Kondisi ini dapat menyebabkan kebiasaan hidup yang kurang sehat, seperti kurangnya aktivitas fisik, pola makan yang tidak seimbang, dan kurangnya waktu tidur, yang pada gilirannya berdampak negatif pada kesehatan mental. Studi menunjukkan bahwa orang yang menjalani gaya hidup yang tidak sehat memiliki risiko lebih tinggi mengalami gangguan mental. Pendidikan juga memainkan peran penting dalam kaitannya dengan kesehatan ekonomi dan mental. Orang-orang yang memiliki tingkat pendidikan yang tinggi cenderung memiliki pemahaman yang lebih baik tentang kesehatan mental mereka dan lebih mungkin mendapatkan bantuan ketika mereka menghadapi masalah psikologis. Pendidikan juga memungkinkan peluang pekerjaan yang lebih baik, yang pada gilirannya dapat meningkatkan status ekonomi dan kesehatan mental mereka. Oleh karena itu, memahami secara menyeluruh hubungan antara ekonomi dan kesehatan mental sangat penting untuk pembuatan kebijakan dan program intervensi yang berhasil. Untuk meningkatkan kesehatan mental masyarakat, tidak hanya masalah psikologis yang harus diperhatikan, tetapi juga perlu mengambil pendekatan holistik yang mempertimbangkan situasi ekonomi. Diharapkan bahwa tinjauan literatur ini akan menghasilkan pemahaman yang lebih baik tentang bagaimana kondisi ekonomi memengaruhi kesehatan psikologis dan intervensi yang paling cocok untuk meningkatkan kesejahteraan mental individu di berbagai lapisan masyarakat.

Pembahasan

Pengertian

Ilmu ekonomi adalah ilmu yang mempelajari perilaku individu dan masyarakat ketika mereka menggunakan sumber daya yang terbatas untuk meningkatkan kualitas hidup mereka. Oleh karena itu, ilmu ekonomi muncul sebagai tanggapan terhadap kekurangan sumber daya di tengah kebutuhan dan keinginan yang tak terbatas. Fenomena keterbatasan ini menyebabkan kondisi yang disebut kelangkaan. Kondisi ini menyebabkan berbagai kesulitan dalam proses membuat keputusan yang tepat untuk mencapai tujuan kesejahteraan. (Sina, 2012). Psikologi secara harfiah dapat diartikan sebagai "ilmu jiwa". Istilah ini berasal dari terjemahannya dari dua kata Yunani, "psyche", yang berarti "jiwa", "nyawa", atau "alat untuk berpikir," dan "logos", yang berarti "ilmu" atau "yang mempelajari." Oleh karena itu, psikologi dapat diartikan sebagai "Chaplin memberikan definisi psikologi dalam Dictionary of Psychology sebagai "ilmu pengetahuan tentang perilaku manusia dan hewan, serta studi tentang organisme dalam segala ragam dan kompleksitasnya saat merespons arus dan perubahan dari peristiwa fisik dan sosial yang membentuk lingkungan." (N. Nurliani, 2016)

"Emosional" berasal dari kata Latin "emovere", yang terdiri dari kata "e-", yang berarti "keluar", dan "movere," yang berarti "bergerak." Ini berarti menggerakkan perasaan di dalam diri seseorang. Istilah ini berasal dari kata Latin "emosi", yang diubah menjadi "emosi" di Inggris dan diubah menjadi "emosi" di Indonesia. Istilah ini mengacu pada perasaan kuat yang sering dikaitkan dengan pengalaman seperti kegembiraan,

kesedihan, kemarahan, cinta, atau rasa takut. Berbagai jenis emosi termasuk perasaan senang terhadap sesuatu, marah terhadap sesuatu, atau takut terhadap sesuatu. Sebagian besar ahli setuju bahwa emosi lebih cepat muncul daripada suasana hati. (Latifah, 2017).

Sebagian besar psikolog setuju bahwa emosi adalah kondisi kompleks yang melibatkan perubahan fisik dan mental, seperti pernapasan, detak jantung, dan sekresi kelenjar. Baik itu bahagia atau terganggu, kondisi emosional ditandai oleh perasaan yang intens dan biasanya memicu keinginan untuk bertindak dengan cara tertentu. Dalam situasi di mana emosi sangat kuat, fungsi kognitif dapat terganggu, ada indikasi disosiasi, dan kecenderungan untuk bertindak meningkat. (Kemper & Lazarus, 1990). Menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia, "kesejahteraan" mengacu pada keadaan yang aman, tenang, dan makmur. Istilah "aman" mengacu pada situasi di mana tidak ada bahaya atau hambatan. Kehidupan yang aman menunjukkan bahwa seseorang dapat menghindari semua kesulitan dan bencana. Oleh karena itu, hidup yang aman berarti hidup dalam lingkungan yang aman, damai, dan bebas dari kekacauan. Kesejahteraan, dalam pengertian yang lebih luas, adalah ketika seseorang dapat menikmati kehidupan yang lebih baik dengan melepaskan diri dari kemiskinan, kebodohan, dan ketakutan. Kesejahteraan masyarakat adalah ketika kebutuhan dasar terpenuhi, seperti rumah yang layak huni, makanan dan pakaian yang cukup, dan biaya pendidikan dan kesehatan yang terjangkau dan berkualitas. Ini juga mencakup keadaan di mana setiap orang dapat memaksimalkan manfaatnya dalam batas anggaran tertentu sambil memenuhi kebutuhan jasmani dan rohani mereka. (Sukmasari, 2020)

Dampak Ekonomi terhadap Psikologis

Siti khadijah et al., (2024) melakukan penelitian kuantitatif tentang hubungan antara keuangan keluarga dan kesehatan mental mahasiswa. Dengan menggunakan koefisien korelasi, tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui bagaimana variasi dalam satu variabel berhubungan dengan variasi dalam variabel lainnya. Peneliti dapat mengetahui tingkat hubungan yang ada dengan melakukan penelitian korelasional. Hasil penelitian menunjukkan bahwa ada korelasi signifikan antara kesehatan mental mahasiswa dan ekonomi keluarga. Kesehatan mental mahasiswa dapat terganggu oleh stres yang disebabkan oleh ketidakstabilan ekonomi keluarga, yang berdampak negatif pada prestasi akademik mereka di kampus. Hal ini menunjukkan betapa pentingnya keuangan keluarga untuk mendukung kesehatan mental siswa. Di samping itu, peran universitas sangat penting. Mahasiswa dapat mengatasi tekanan finansial dengan bantuan program seperti beasiswa dan konseling. Lingkungan kampus yang memperhatikan kesehatan mental dapat membantu mahasiswa mengatasi stres. Diharapkan siswa dapat lebih baik dalam mengelola tantangan akademik dan meningkatkan kesejahteraan mental mereka dengan mendapatkan akses ke sumber daya dan informasi.

Selain itu, penelitian yang dilakukan oleh Noor Rohman Hadjam & Nasiruddin (2003) menemukan bahwa masalah ekonomi berdampak besar pada kesejahteraan psikologis. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa perhatian individu terhadap pemenuhan kebutuhan dasar masih sangat tinggi. Selain itu, temuan ini menunjukkan bahwa pemenuhan kebutuhan dan kepuasan dalam pekerjaan adalah komponen yang harus

diperhatikan dalam berbagai upaya masyarakat untuk mencapai kesejahteraan psikologis. Dalam situasi ini, masalah ekonomi berdampak pada kesehatan emosional dan mental seseorang selain keuangan mereka. Sebagai contoh, orang yang kesulitan memenuhi kebutuhan pokok seperti makanan, tempat tinggal, dan pendidikan, seringkali merasa tertekan dan cemas tentang masa depan mereka. Ketika mereka mengalami tekanan finansial, mereka cenderung mengalami kecemasan, yang dapat menyebabkan berbagai masalah psikologis seperti depresi dan stres. Hal ini dapat menyebabkan siklus negatif yang sulit diputus, di mana ketidakpastian finansial memperburuk kesehatan mental dan kesehatan mental yang buruk dapat menghalangi seseorang untuk bekerja dengan baik, yang menghasilkan masalah ekonomi yang lebih besar.

Kesehatan mental dan harga diri seseorang sangat dipengaruhi oleh keadaan ekonomi yang tidak stabil atau rendah. Harga diri, yang merupakan persepsi seseorang terhadap dirinya sendiri, sangat dipengaruhi oleh kemampuan untuk memenuhi kebutuhan dasar serta aspirasi sosial dan profesional. Dalam keadaan ekonomi yang sulit, orang mungkin merasa tidak mampu memenuhi standar hidup tertentu atau mencapai pencapaian yang diinginkan, yang pada akhirnya mengurangi harga diri mereka. (Achmad Zulkifli Adnan, 2016) Akibatnya, penting bagi pemerintah dan masyarakat untuk mengambil tindakan yang luas, seperti membuat kebijakan ekonomi yang mendukung, meningkatkan akses ke pendidikan, dan memberikan penyuluhan tentang kesehatan mental. Tujuan dari tindakan ini adalah untuk menciptakan lingkungan yang lebih baik di mana orang dapat meningkatkan kesejahteraan mental mereka dan mengurangi dampak negatif dari situasi ekonomi yang sulit.

Kesimpulan dan Saran

Penelitian menunjukkan bahwa status ekonomi yang rendah meningkatkan stres, kecemasan, dan depresi. Kesimpulan dari diskusi ini menunjukkan bahwa kondisi ekonomi seseorang memiliki pengaruh yang signifikan terhadap kesehatan mental mereka. Ketidakpastian finansial dan kemiskinan menyebabkan kondisi mental menjadi lebih buruk, mengganggu hubungan sosial, dan mengurangi dukungan yang diperlukan untuk kesehatan mental. Sebaliknya, kesehatan mental yang lebih baik diperoleh melalui ketersediaan pendidikan yang baik dan stabilitas finansial. Oleh karena itu, penting bagi pemerintah dan masyarakat untuk mengambil tindakan yang luas, termasuk pembuatan kebijakan ekonomi yang mendukung, peningkatan akses ke pendidikan, dan penyuluhan mengenai kesehatan mental. Tindakan ini diharapkan dapat menciptakan lingkungan yang lebih baik di mana orang dapat meningkatkan kesejahteraan mental mereka dan mengurangi efek negatif dari keadaan ekonomi yang sulit.

Daftar Pustaka

Achmad Zulkifli Adnan, M. F. (2016). PENGARUH DUKUNGAN SOSIAL TERHADAP HARGA DIRI REMAJA DESA WONOAYU KECAMATAN WAJAK. *Jurnal Psikoislamika*, 53-58.

- Kemper, T. D., & Lazarus, R. S. (1990). Emotion and Adaptation. Smith. Craig A Lazarus, Ricard S, 609–637. <https://doi.org/10.2307/2075902>
- Latifah, U. (2017). Aspek Perkembangan pada Anak Sekolah Dasar: Masalah dan Perkembangannya. *Academica : Journal of Multidisciplinary Studies*, 1(2), 185–196. <https://doi.org/10.22515/academica.v1i2.1052>
- N. Nurliani. (2016). Studi Psikologi Pendidikan. *Jurnal As-Salam*, 1(2), 39–51. <https://jurnal-assalam.org/index.php/JAS/article/view/58>
- Noor Rohman Hadjam, M., & Nasiruddin, A. (2003). Peranan kesulitan ekonomi, kepuasan kerja dan religiusitas terhadap kesejahteraan psikologis. *Jurnal Psikologi*, 30(2), 72–80. <https://doi.org/10.22146/jpsi.7026>
- Sina, P. G. (2012). Analisis Literasi Ekonomi. *Jurnal Economia*, 8(2), 135–143.
- Siti khadijah, Ariu Lahesi, Ridhona, & Eka Wulandari. (2024). Pengaruh Perekonomian Keluarga Terhadap Kesehatan Mental Mahasiswa. *Educate : Journal of Education and Learning*, 2(1), 42–49. <https://doi.org/10.61994/educate.v2i1.324>
- Sukmasari, D. (2020). Konsep Kesejahteraan Masyarakat Dalam Perspektif Al - Qur'an. At Tibyan, *Journal Of Qu'an Hadis Studies*, 3(1), 1–16.