

Gangguan kesehatan mental menurut perspektif masyarakat

Chusnul Nurul Hidayah

Program Studi Psikologi, Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang
e-mail: chusnulnurul5@gmail.com

Kata Kunci:

kesehatan mental;
masyarakat

Keywords:

mental health; society

ABSTRAK

Kesehatan mental ialah keadaan seseorang yang bebas dari semua indikasi-indikasi gangguan mental. Seseorang yang memiliki mental sehat akan melakukan aktivitas sehari-hari dengan normal, terutama bisa menyesuaikan diri guna mengatasi masalah dalam hidupnya disertai kemampuan dalam mengolah emosi negatif seperti stress. Kesehatan mental termasuk dalam hal yang memerlukan perhatian khusus seperti kesehatan fisik. Kesehatan mental bukanlah hal yang didapatkan melalui

gen keturunan. Penelitian ini menggunakan metode library research dengan membandingkan penemuan dan pendapat dari beberapa penulis buku atau karya ilmiah. Di lingkungan masyarakat awam, penderita gangguan mental dinilai memiliki sifat yang aneh dan mengancam keselamatan orang lain bahkan penderita sampai diasingkan oleh masyarakat. Oleh sebab itu pemberian edukasi kepada masyarakat tentang kesehatan mental menjadi hal yang penting, supaya penderita dapat diberikan penanganan yang cepat dengan didukung oleh masyarakat yang mengerti keadaan penderita.

ABSTRACT

Mental health is the condition of a person who is free from all indications of mental disorders. Someone who has a healthy mentality will carry out daily activities normally, especially being able to adapt to overcome problems in their life along with the ability to process negative emotions such as stress. Mental health is included in things that require special attention such as physical health. Mental health is not something that is obtained through hereditary genes. This research uses the library search method by comparing the findings and opinions of several authors of books or scientific works. In ordinary society, people with mental health disorders are considered to have strange characteristic and threaten the safety of others, and sufferers are even ostracized by society.

Pendahuluan

Dalam buku *Mental Hygiene*, kesehatan mental mengacu pada beberapa hal. *Pertama*, tentang bagaimana orang berpikir, merasakan dan melakukan kegiatan sehari-hari; *Kedua*, bagaimana individu memandang dirinya sendiri dan orang lain; dan *Ketiga*, bagaimana individu mengevaluasi mengenai berbagai cara dan solusi ketika mengambil keputusan terhadap situasi yang dihadapinya.

Kesehatan mental menggambarkan kesehatan pada seluruh aspek perkembangan fisik dan psikologis seseorang. Selain itu, kesehatan mental juga mencakup beberapa keterampilan individu, yaitu bagaimana bergaul secara sosial dengan orang lain,



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.

beradaptasi dengan diri sendiri, dan mengambil keputusan. Keadaan mental orang berbeda dan berubah seiring dengan perkembangan. Karena sifat manusia, setiap hari akan dihadapkan dengan masalah juga dituntut untuk menyelesaikan melalui berbagai cara. Namun ada juga beberapa individu yang mengalami hambatan untuk melakukan hal tersebut.

Tujuan dari penulisan artikel ini ialah sebagai pengetahuan tentang kesehatan mental menurut masyarakat. Ketidaktahuan masyarakat terhadap gangguan mental menyebabkan penderitanya dianggap bertingkah aneh, tidak sopan, menyendiri atau bahkan diganggu makhluk halus. Karena penilaian ini, banyak terjadi kegagalan dalam menangani penderitaan karena kurangnya dukungan lingkungan. Oleh karena itu, sebagian keluarga suka merahasiakan status kesehatan anggota keluarganya. Dari hal-hal tersebut sudah seharusnya masyarakat diberikan edukasi terkait kesehatan mental dan cara penanganannya. Kegiatan edukasi diharapkan dapat mengurangi buruknya buruknya kesehatan mental penderita dan menghilangkan kesalahpahaman masyarakat.

Pendekatan yang digunakan dalam penelitian ini menggunakan metode *library research* yang merupakan jenis penelitian kualitatif. Informasi yang digunakan dicari dari berbagai informasi perpustakaan seperti buku, jurnal ilmiah, dan dokumen. Penelitian ini bertujuan untuk menemukan cara guna mengurangi kesalahpahaman masyarakat tentang gangguan mental.

Pembahasan

Kajian Teori

Menurut WHO (*The World Health Organization*) sehat adalah suatu keadaan sejahtera fisik, mental, dan sosial yang utuh, bebas dari penyakit atau kelemahan (Treatis 1946 dalam Diana Vidya 2019). Pemahaman ini menjelaskan bahwa kesehatan tidak hanya menyangkut kesehatan fisik, tetapi juga kesehatan mental dan tercapainya “kesejahteraan” sosial. WHO kemudian juga menawarkan pengertian kesehatan mental sebagai keadaan sejahtera dimana individu mengetahui potensi dirinya, mampu berkerja secara produktif dan memberikan hasil serta mencapai peran dalam komunitasnya (“WHO | Mental Health: a state of well-being” t.t). Kesehatan mental mengacu pada kemampuan seseorang untuk beradaptasi dan berkomunikasi dengan lingkungan sekitar secara baik.

Menurut Daradjat, kesehatan mental adalah keselarasan hidup yang terwujud antara fungsi jiwa, menghadapi permasalahan yang timbul, dan secara positif merasakan kebahagiaan juga potensi diri (Daradjat 1988). Ia kemudian menekankan kondisi individu yang terhindar dari gejala gangguan jiwa (*neurose*) dan gejala penyakit jiwa (*psychose*).

Menurut H.C. Witherington, kesehatan mental mengacu pada pengetahuan dan prinsip-prinsip yang ada di bidang psikologi, kedokteran, biologi, sosiologi dan agama. Kesehatan mental merupakan suatu ilmu pengetahuan yang memuat prinsip, aturan dan tata cara untuk meningkatkan kesehatan spiritual. Individu yang sehat mentalnya adalah

individu yang spiritual atau selalu merasa tenang, aman dan betah di hatinya (Jalaluddin dalam Diana, 2019).

Dari beberapa pendapat para ahli dapat disimpulkan bahwa kesehatan mental adalah suatu keadaan dimana individu terhindar dari gejala-gejala gangguan kesehatan mental dan mempunyai 'kesejahteraan' sosial yang memungkinkan individu tersebut menghadapi permasalahan dan merasakan potensi dirinya secara positif. Faktor internal dan eksternal mempengaruhi kesehatan mental individu.

1. Faktor Internal

Internal adalah faktor-faktor yang berasal dari dalam diri individu, misalnya sifat (pemarah, baik hati, pemalu, pencemburu, kejam, murah hati, dan lain-lain), bakat (musik, akting, menyanyi, dll), keturunan (emosi, potensi diri, dan intelegualitas) dan sebagainya.

2. Faktor Eksternal

Faktor-faktor tersebut merupakan faktor luar diri individu yang mempengaruhi keadaan pikirannya. Lingkungan terdekat seperti keluarga, teman, dan tetangga adalah yang paling memberikan pengaruh. Faktor eksternal lainnya meliputi faktor hukum, politik, sosial, budaya dan pendidikan

Individu yang sehat secara mental bisa dilihat dari berbagai aspek, diantaranya akan disebutkan pada table di bawah ini:

Tabel 1. Karakteristik pribadi yang sehat mental

Aspek Pribadi	Karakteristik
Fisik	a. Perkembangan normal b. Efektif dalam melaksanakan tugasnya c. Sehat atau tidak sering sakit
Psikis	a. Peka terhadap diri sendiri dan orang lain b. Memiliki rasa humor dan pengertian c. Reaksi emosional normal d. Mampu berpikir realistis dan obyektif e. Terhindar dari gangguan mental f. Kreatif dan inovatif g. Bersikap terbuka dan fleksibel, bukan defensif h. Kebebasan memilih, menyatakan pendapat dan bertindak
Sosial	a. Memiliki kasih sayang dan empati terhadap orang lain dan senang membantu mereka yang membutuhkan b. Mampu berkomunikasi dengan orang lain secara sehat, penuh cinta dan perahabatan c. Memiliki karakter toleran dan mau menerima orang lain tanpa memandang kelas social, tingkat pendidikan, dan SARA
Moral-Religius	a. Percaya kepada tuhan dan mengikuti ajaran-Nya b. Kejujuran, Amanah dan Ikhlas dalam beramal

Sumber: Diana Vidya F, Kesehatan Mental, 2019

Gangguan Kesehatan mental didefinisikan sebagai defisit kesehatan mental. Berdasarkan pengertian tersebut, individu dengan defisit kesehatan mental tergolong memiliki gangguan mental. Pemahaman ini konsisten dengan definisi Kaplan dan Sadock (1997) tentang gangguan mental sebagai penyimpangan signifikan dari keadaan ideal kesehatan mental positif.

Konflik internal menyebabkan terjadinya ketidakseimbangan dalam kehidupan spiritual, yang dalam kesehatan mental disebut dengan kebingungan spiritual. Hal ini disebut kebingungan fungsional, yang dapat menyebabkan gangguan mental. Secara sederhana gangguan mental dapat didefinisikan sebagai tidak adanya atau berkurangnya kesehatan mental yang ditandai dengan ketidaknyamanan, rasa tidak aman, gangguan fungsi mental dan perilaku yang tidak pantas atau tidak rasional.

Pengertian Salah di Masyarakat

Kesalahpahaman ini penting untuk dipahami, namun hal itu sudah tersebar luas di masyarakat. Perspektif yang salah tentang gangguan mental banyak yang sudah terjadi dan menjadi sulit untuk diberikan. Beberapa pengertian salah tentang gangguan mental di masyarakat adalah:

a. Anggapan bahwa gangguan mental disebabkan genetik

Gangguan mental tidak selalu dikaitkan dengan faktor genetik. Gangguan ini mirip dengan gangguan lain, seperti gangguan fisik dan organ. Beberapa memiliki hubungan genetik, sementara yang lain tidak. Individu yang rentan terhadap penyakit genetik tidak selalu sakit (mental), karena penyakit tidak akan muncul jika didukung oleh kondisi lingkungan yang baik. Sebaliknya, individu yang tidak memiliki hubungan genetik, namun kehidupannya selalu penuh stress, bisa menderita gangguan mental.

b. Pandangan bahwa penderita berbahaya dan tidak bisa disembuhkan

Salah satu topik yang paling umum dan sering disalahpahami oleh masyarakat adalah bahwa gangguan mental tidak dapat diobati karena alasan yang tidak rasional. Oleh karena itu, penderita dirawat di institusi khusus (Rumah Sakit Jiwa atau lembaga rehabilitasi) atau dalam perawatan profesional (psikiater atau psikolog) dianggap sebagai individu yang tidak stabil dan bisa memberikan bahaya kepada dirinya sendiri dan lingkungan sekitarnya sewaktu-waktu.

Gangguan mental itu seperti penyakit fisik, bisa diobati. Waktu yang dibutuhkan untuk pemulihan bergantung pada banyak faktor, seperti keakuratan pengobatan dan sistem rehabilitasi yang diterapkan.

c. Keyakinan bahwa orang dengan masalah kesehatan mental itu memalukan

Banyak orang menemui ahli jantung atau dokter mata untuk melakukan pengobatan terhadap kondisi mereka dan hal ini dilakukan tanpa merasa malu. Namun berbeda dengan orang yang mengalami gangguan mental atau sekedar mempunyai masalah mental yang belum tergolong penyakit, jika berkonsultasi dengan psikolog atau psikiater dianggap sebagai hal yang memalukan. Karena masyarakat percaya bahwa gangguan mental adalah hukuman dari Tuhan, akibat dari banyaknya dosa atau maksiat yang dilakukannya. Jelas terlihat bahwa kedua hal tersebut meskipun sama-sama

memiliki tujuan untuk konseling atau pengobatan, namun tetap saja dipersepsikan oleh masyarakat dengan dua hal yang sangat berbeda.

Sebenarnya gangguan mental tidak ada hubungannya dengan dosa atau maksiat. Memang agama telah memberikan petunjuk atau cara bahwa segala kondisi dan situasi yang tidak dapat diatasi sendiri harus ‘menyerah’ kepada Allah. Namun, proses sebenarnya tidak sesederhana itu. Banyak hal yang harus diatasi dan diperlukan keberanian serta tekad yang kuat dari pihak penderita, dan dukungan masyarakat juga sangat penting.

d. Ketakutan yang berlebihan akan menderita gangguan kesehatan mental

Ketakutan akan kemungkinan gangguan kesehatan mental adalah hal biasa dan menyebabkan perasaan tidak bahagia yang kuat. Banyak orang yang mengaku merasa frustrasi atau putus asa saat mengalami masalah kesehatan mental.

e. Gagasan jika antara “normal” dan “penderita” memiliki perbedaan yang kuat

Dalam kehidupan nyata, seringkali sulit membedakan antara individu “normal” dan “sakit”, kecuali dalam kasus yang parah atau ekstrem. Sangat sulit menemukan orang yang 100% sakit mental dan juga orang yang 100% sehat mentalnya. Penderita dibagi menjadi 2 kelompok, ada yang sakit dan membutuhkan perawatan di fasilitas khusus dan ada pula yang bahagia dengan kehidupan yang memuaskan.

Cara Menurunkan Kesalahpahaman Masyarakat

Faktanya, pemanfaatan fasilitas kesehatan mental (psikolog atau psikiater) masih terhambat oleh stigmatisasi terhadap penderita gangguan kesehatan jiwa, baik oleh individu maupun masyarakat (Soebianto, 2017). Manifestasi dari stigma ini terjadi saat penderita gangguan kesehatan mental dikucilkan oleh lingkungan sosial sebab merasa malu terhadap keluarganya. Menurut Kementerian Kesehatan, lebih dari 18.000 orang di Sampit, Kalimantan Tengah menderita gangguan kesehatan dan dirantai.

Salah satunya yaitu stigma dari lingkungan keluarga, yaitu rasa malu ketika masyarakat sekitar melihat anggotanya mengalami gangguan kesehatan mental. Lestari dan Wardhani (Soebiantoro, 2017) menjelaskan bahwa stigma sendiri mempunyai dua komponen, yaitu stigma publik atau sosial dan stigma diri individu atau pribadi. Stigma di lingkungan masyarakat atau sosial mengacu pada pandangan dan reaksi negatif lingkungan atau masyarakat terhadap penderita masalah kesehatan mental. Sedangkan stigma individu merupakan stigma sosial yang diterima dan dipahami oleh individu yang bersangkutan dan dapat menyebabkan menurunnya rasa percaya diri dan harga diri.

Hobson (Soebiantoro, 2017) menekankan bahwa pelatihan tentang fasilitas kesehatan mental (psikolog dan psikiater) tidak hanya mengurangi stigma, tetapi juga meningkatkan kemauan masyarakat guna mencari informasi dan memanfaatkan fasilitas kesehatan mental. Untuk meningkatkan citra positif terhadap kesehatan mental di masyarakat, mereka dapat memulai perubahan baru atau sikap baru dengan mempelajari konsep kesehatan mental secara intensif (Zajonc dalam Soebiantoro, 2017). Paparan berulang dapat meningkatkan ketersediaan informasi dalam pikiran seseorang, menyebabkan orang tersebut memandang stimulus tersebut sebagai sesuatu yang familiar dan tidak berbahaya. Jika misalnya suatu stimulus yang berulang kali dikaitkan

dengan sesuatu atau benda di lingkungan tidak menimbulkan efek yang mengancam keselamatan, maka stimulus tersebut tidak dianggap berbahaya.

Selain itu, paparan dengan orang yang menderita masalah kesehatan mental (secara tidak langsung) dapat mengurangi keyakinan salah penderita secara signifikan. Paparan memungkinkan orang lain untuk mengetahui lebih banyak tentang pola hidup orang-orang dengan masalah kesehatan mental sehingga mereka dapat mengambil keputusan yang lebih tepat.

Kesimpulan

Kesehatan mental merupakan suatu keadaan individu yang terhindar dari gejala gangguan mental dan mempunyai 'kesejahteraan' sosial, sehingga individu tersebut mampu menghadapi masalah dan merasakan potensi dalam dirinya dengan positif. Kesehatan mental dipengaruhi oleh dua faktor yakni faktor internal dan faktor eksternal. Faktor internal ialah faktor yang berasal dari dalam diri individu seperti sifat, bakat, dan keturunan. Sedangkan faktor eksternal adalah faktor yang ada di luar diri individu dan memberikan pengaruh pada mentalnya. Karakteristik individu yang sehat secara mental dilihat dari beberapa aspek yakni fisik, psikis, sosial dan moral religius. Kemudian, gangguan mental dapat didefinisikan sebagai tidak adanya atau kurangnya kesehatan mental, yang ditandai dengan perasaan tidak nyaman, tidak aman, berkurangnya fungsi mental dan munculnya perilaku tidak pantas atau tidak masuk akal

Pengertian gangguan kesehatan mental di antara masyarakat masih banyak terjadi salah paham. Namun kesalahpahaman tersebut sudah banyak yang menjadi kenyataan sehingga menjadi sulit untuk dihilangkan. Beberapa anggapan salah tersebut antara lain gangguan mental disebabkan genetik, penderita berbahaya juga tidak bisa disembuhkan, penderita gangguan mental tidak terhormat, ketakutan yang berlebihan untuk menderita gangguan mental dan gagasan jika antara "normal" dan "penderita"ss memiliki perbedaan yang kuat.

Upaya yang bisa dilakukan untuk menurunkan kesalahpahaman masyarakat salah satunya ialah dengan memberikan edukasi terkait kesehatan mental dan manfaat dari layanan kesehatan mental (psikolog atau psikiater). Paparan yang berulang-ulang bisa meningkatkan pemahaman masyarakat tentang kesehatan mental. Selain itu, kontak dengan orang yang memiliki gangguan kesehatan mental (secara tidak langsung) juga dapat secara signifikan mengurangi pandangan salah pada penderita.

Daftar Pustaka

- Ahmad, J. (2018). Muhasabah Sebagai Upaya Mencapai Kesehatan Mental. *Islamic Studies*, 1–16.
- Ahmedani, B. K. (2011). Mental Health Stigma: Society, Individuals, and the Profession. *Journal of Social Work Values and Ethics*, 8(2), 41–416.
<http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/2221117>
<http://www.pubmedcentral.nih.gov/articlerender.fcgi?artid=PMC3248273>
- Kartikasari, M. N. D., Fitria, Y., Damayanti, F. E., Aji, S. P., Fatsena, R. A., Kusumawaty, I., Rahmy, H. A., Yunike, Jalal, N. M., & Budi, Y. S. (2022). *Kesehatan Mental* (N. Sulung

- & R. M. Sahara (eds.)). PT. Global Eksekutif Teknologi.
https://books.google.co.id/books?hl=id&lr=&id=gbSYEAAAQBAJ&oi=fnd&pg=PA1&dq=kesehatan+mental+menurut+perspektif+masyarakat&ots=sQjV4EHZ8&sig=LVMoyOS7t7Py9nQvkmGor4J_FzQ&redir_esc=y#v=onepage&q=kesehatan+mental+menurut+perspektif+masyarakat&f=false
- Kusuma, A. B. (2016). Pendekatan Psychotherapy Alquran Dalam Gangguan Kesehatan Mental (Suatu Kajian Psikologi Agama). *Jurnal Komunikasi Dan Pendidikan Islam*, 5(02), 390–392.
[http://dspace.unitru.edu.pe/bitstream/handle/UNITRU/10947/Miñano Guevara%2C KarenAnali.pdf?sequence=1&isAllowed=y%0Ahttps://repository.upb.edu.co/bitstream/handle/20.500.11912/3346/DIVERSIDAD DE MACROINVERTEBRADOS ACUÁTICOS Y SU.pdf?sequence=1&isAllowed=y](http://dspace.unitru.edu.pe/bitstream/handle/UNITRU/10947/Miñano+Guevara%2C+KarenAnali.pdf?sequence=1&isAllowed=y%0Ahttps://repository.upb.edu.co/bitstream/handle/20.500.11912/3346/DIVERSIDAD+DE+MACROINVERTEBRADOS+ACUÁTICOS+Y+SU.pdf?sequence=1&isAllowed=y)
- Ningsih, Y. (2018). *Kesehatan Mental* (A. Fudaili (ed.); 1st ed., Issue 1, pp. 1–14). UINSA Surabaya.
- Ridlo, I. A. (2020). Jurnal Psikologi dan Kesehatan Mental Pandemi Covid-19 dan Tantangan Kebijakan Kesehatan Mental di Indonesia. *Jurnal Psikologi Dan Kesehatan Mental*, 155–164. <https://doi.org/10.20473/jpkm.v5i12020.155-164>
- Ririn, G., & Ariana, A. D. (2021). Sikap terhadap Gangguan Mental pada Mahasiswa Psikologi Universitas Airlangga Berdasarkan Jenis Kelamin. *Buletin Riset Psikologi Dan Kesehatan Mental (BRPKM)*, 1(1), 1030–1036.
<https://doi.org/10.20473/brpkm.v1i1.27751>
- Vibriyanti, D. (2020). Kesehatan Mental Masyarakat: Mengelola Kecemasan Di Tengah Pandemi Covid-19. *Jurnal Kependudukan Indonesia*, 69–74.
<https://doi.org/10.14203/jki.v0i0.550>
- Soebiantoro, J. (2017). Pengaruh Edukasi Kesehatan Mental Intensif Terhadap Penggunaan Layanan Kesehatan Mental. *Jurnal Psikologi Dan Kesehatan Mental*, 2(1), 1–21. <https://doi.org/10.20473/jpkm.v2i12017.1-21>
- Mu'awanah, E., & Hidayah, R. (2019). *Bimbingan Konseling Psikologi Spiritual dalam Setting Sekolah dan Masyarakat*. Alim's Publishing.
- Sholichatun, Y., & Agung, Y. R. (2017). Program Pendampingan Psikologis Terhadap Warga Binaan Lembaga Pemasyarakatan Wanita Malang. *Laporan Pengabdian Kepada Masyarakat*.
- Tutut, S., & Mulyono. (2019). *Program Kesehatan Mental Mewujudkan Hidup Bahagia Melalui Bimbingan, Konseling, Psikoterapi, dan Ruqyah*. UIN-Maliki Press.