

Kesehatan Mental dan Implikasinya Bagi Masyarakat Modern

Abdul Aziz¹

¹ Dosen IAIN Pontianak,
Indonesia

Korespondensi

abdulaziz@iainptk.ac.id

Abstract

This article aims to describe mental health and its impact on modern society today. The understanding of mental health is currently not widely realized for individuals and society so that it has an impact on current behavior changes. Mental disorders, if not handled properly, will increase and will eventually lead to deviant behavior for today's modern society. This research was conducted using a literature review method by collecting sources from books, articles and data related to the research theme. The conclusion of this study is to provide an illustration that social control and awareness of mental health in social life tend to experience degradation, causing negative behavior for the community.

KEYWORDS:

Mental Health, Modern Society

Abstrak

Artikel ini bertujuan untuk mendeskripsikan kesehatan mental dan dampaknya bagi masyarakat modern saat ini. Pemahaman kesehatan mental saat ini belum banyak disadari bagi individu maupun masyarakat sehingga berdampak kepada perubahan perilaku saat ini. Gangguan mental jika tidak ditangani dengan tepat, akan bertambah parah dan pada akhirnya akan menimbulkan perilaku menyimpang bagi masyarakat modern saat ini. Penelitian ini dilakukan dengan metode studi pustaka (*literature review*) dengan mengumpulkan sumber-sumber dari buku, artikel maupun data-data yang berkaitan dengan tema penelitian. Kesimpulan dari penelitian ini ialah memberikan gambaran bahwa control sosial dan sadar akan kesehatan mental dalam kehidupan

bermasyarakat cenderung mengalami degradasi sehingga menyebabkan perilaku negative bagi masyarakat.

KATA KUNCI:

Kesehatan Mental, Masyarakat Modern

Pendahuluan

Arus modernisasi dewasa ini berkembang secara cepat dan massif dan berdampak langsung bagi kehidupan, dampaknya tidak hanya positif bagi manusia melainkan juga memiliki sisi-sisi negative seperti individualism, kesenjangan sosial ekonomi yang terjadi, pencemaran lingkungan, kriminalitas yang terjadi, kenakalan remaja dan penyimpangan sosial lainnya. Masalah sosial seperti ini merupakan tantangan dan kendala dalam proses modernisasi bagi masyarakat modern saat ini. Manusia modern telah terpedaya oleh produk pemikirannya sendiri karena kurang mampu mengontrol efek sampingnya, yaitu rusaknya lingkungan yang memporak-porandakan kenyamanan hidupnya sendiri (1).

Modernisasi dapat dipahami sebagai suatu proses perubahan dari suatu arah ke perubahan arah yang semakin maju dalam segala unsur kehidupan masyarakat. Modernisasi merupakan sebuah perubahan bentuk klasik yang mengutamakan aktivitas tradisional ke cara maupun tahapan yang

lebih maju sehingga menunjukkan adanya peningkatan taraf hidup manusia dan meningkatkan kesejahteraan masyarakat (2). Sayyed Hossein Nasr sendiri memahami bahwa manusia yang modern pada saat ini mengalami kehampaan spiritual, krisis makna yang terjadi dalam dirinya, kehilangan arah hidup, dan tidak mengenal dirinya sendiri (3).

Sehingga perubahan yang terjadi pada masyarakat pada saat ini menjadi rumit dan pengaruhnya berimbas secara massif ke segala aspek-aspek kehidupan karena adanya komunikasi yang modern. Arus teknologi modern yang baru, terjadinya revolusi dalam kehidupan, modernisasi dan seterusnya yang terjadi di suatu tempat, dengan cepat dapat diketahui oleh masyarakat lain yang letaknya jauh dari tempat tersebut (4).

Kondisi seperti ini memberikan dampak atau membatasi komunikasi maupun interaksi antar manusia yang sejatinya memang merupakan makhluk sosial yang tidak bisa hidup sendiri dan ini diperparah dengan adanya berita buruk yang berimplikasi ketakutan bagi individu maupun masyarakat yang

berdampak langsung maupun tidak bagi kondisi kesehatan maupun kejiwaan seseorang. Kemudian studi-studi menunjukkan pandemic Covid-19 berdampak signifikan pada kesadaran mental seseorang dengan perubahan-perubahan yang sangat ekstrim mulai dari ekonomi, pekerjaan dan lain sebagainya maupun adanya stigmatisasi buruk dan boikot sosial kepada penderita Covid-19 (5)

Kondisi di atas dapat berdampak kepada beban psikologi yang tidak hanya terjadi pada individu-individu melainkan juga menjadi beban kepada keluarga dan sosial kemasyarakatan yang lebih luas lagi dan trend ini menjadi sebuah kegelisahan dan terjadi pada masyarakat perkotaan atau masyarakat modern pada saat ini, lebih utama lagi yang terjadi pada negara-negara maju.. Di Indonesia secara umum, beban psikologis ini sudah mulai lazim dirasakan dalam kehidupan pribadi, keluarga, dan masyarakat (6).

Modernisasi yang dapat dipahami ialah mencakup perubahan total dari aktivitas-aktivitas klasik maupun tradisional ke arah modern dalam ruang

lingkup teknologi serta pemahaman komunitas sosial. Ciri-ciri yang dapat dilihat dari modernisasi yaitu aspek-aspek sosial yang terjadi di ruang masyarakat dan aspek demografis digambarkan dengan proses perubahan perilaku individu maupun kelompok dan menunjukkan pola perilaku yang baru dalam aktivitas sosialnya (7).

Haye menjelaskan bahwa ciri masyarakat modern ialah kehidupan yang semakin kompleks mulai dari tata pola kehidupan, cara berpikir yang tidak rasional dan tingkah laku masyarakat yang sudah mulai bergeser(8). Sehingga timbulnya krisis manusia yang terjadi pada masyarakat modern dengan menampilkan ketidakmampuan manusia untuk menyeimbangkan dampak modernisasi ke dalam segala aktivitas kehidupan.. Ia resah setiap kali harus mengambil keputusan, ia tidak tahu apa yang diinginkan, dan tidak mampu memilih jalan hidup yang diinginkan.

Umumnya, migrasi orang desa ke kota di negara berkembang seperti Indonesia lebih banyak didasari oleh niat untuk “mengadu nasib” daripada “memenuhi permintaan kebutuhan

pekerjaan”. Dalam proses urbanisasi di negara-negara berkembang dan proses industry pada abad ke-19. Problem atau masalah kemiskinan dan pengangguran dengan segala dampak-dampak sosial-kultural yang terjadi

Hal ini sebagaimana banyak terjadi dalam proses urbanisasi di negara-negara industri pada abad ke-19. Masalah pengangguran dan kemiskinan dengan segala akibat sosial yang ditimbulkannya diproyeksikan semakin menjadi masalah serius bagi sejumlah kota besar di negara berkembang dan berimplikasi terhadap persoalan kejiwaan/ mental seseorang.

Makna kesehatan mental secara umum ialah individu yang dapat menyadari setiap potensi yang dimiliki oleh dirinya, mampu mengelola dan manajemen stres dengan baik, dapat melakukan pekerjaan secara produktif serta mempunyai dampak positif bagi orang yang berada di sekitarnya. Oleh sebab itu, kesehatan mental menjadi hal fundamental dalam kehidupan manusia, namun saat ini kesadaran akan pentingnya memahami makna kesehatan mental di Indonesia sendiri

masih kurang. Hal ini dapat terlihat dari data Kemenkes hingga Juni 2020 terdapat setidaknya 277 ribu kasus kesehatan jiwa di Indonesia. Angka tersebut semakin meningkat pesat saat pandemic Covid-19 berlangsung di Indonesia (9).

Sehingga kesadaran masyarakat urban terhadap kesehatan mental menjadi penting untuk disadari sejak dini karena perubahan pola-pola sosial, nilai budaya yang semakin tergerus, persaingan dunia kerja, pertumbuhan ekonomi yang tidak menentu menjadikan individu tidak mengenali dirinya sendiri secara mental dan memaksakan kehendak orang lain daripada melihat kembali kesadaran individu sehingga menyebabkan jiwa seseorang menjadi sakit secara mental walau normal secara fisik.

2 | Metode

Penelitian ini menggunakan metode penelitian *literature review*. Yang dimana, dengan metode ini merupakan sebagai pengumpulan beberapa literature berupa buku, artikel maupun data tulis lainnya yang searah dengan tema penelitian ini yaitu

kesehatan mental dan dampaknya bagi masyarakat modern. Metode yang digunakan untuk menggambarkan secara sistematis fakta terhadap di bidang tertentu secara faktual dengan secara cermat. Seperti yang peneliti akan bahas ini terkait pentingnya kesadaran kesehatan mental bagi masyarakat modern.

3 | Hasil dan Pembahasan

Kesehatan mental menurut WHO merupakan kondisi kesejahteraan individu yang sadar akan kemampuan dirinya sendiri, mampu mengatasi segala tekanan masalah yang dihadapinya, dapat mengembangkan potensi diri dan berimplikasi positif kepada orang yang berada di sekitarnya. WHO sendiri menyematkan makna kesehatan mental sejatiya perlu dilihat sebagai suatu yang mempunyai urgensi yang sama dengan unsur yang lain seperti fisik, sadar bahwa kesehatan itu sendiri merupakan kondisi yang seimbang (*balanced*) antara diri sendiri, orang lain seta lingkungan yang berada di sekitar masyarakat dan bagaimana ia mengembangkan potensi yang dimilikinya.

Di Indonesia sendiri usaha yang dilakukan dalam pelayanan kesehatan mental masih belum optimal hasilnya, hal ini karena tingkat kesadaran yang dimiliki oleh masyarakat akan kesehatan mental masih kurang untuk mengatasi masalah-masalah yang dihadapi oleh individu maupun masyarakat(10). Survey yang dilakukan oleh *Indonesia National Adolescent Mental Health Survey* (I-NAMHS) menyatakan bahwa gangguan mental yang dihadapi oleh remaja umur 10-17 tahun menunjukkan bahwa satu dari tiga remaja memiliki masalah kesehatan mental yang dihadapinya dan satu dari dua puluh remaja Indonesia memiliki gangguan mental dalam satu tahun terakhir (11). Kemudian pandemic Covid-19 memperparah kondisi mental masyarakat Indonesia (12).

Kemudian hal ini makin diperparah dengan masalah tempat tinggal yang dihadapi oleh masyarakat urban atau perkotaan dengan melihat menjamurnya rumah-rumah gubuk ilegal bahkan tidak mempunyai tempat tinggal sama sekali menjadikan persoalan ini menjadi rumit bagi kota-kota di negara berkembang semakin buruk. Masalah

lain adalah keterbatasan kemampuan penyediaan fasilitas air bersih disbanding jumlah permintaan kebutuhan. Kondisi kehidupan ini dapat menjadi sumber pemicu malapetaka kehidupan, terutama menyangkut masalah psikologis seperti gejala “maladjustment” serta “patalogis” (gangguan jiwa dan penyimpangan) (13).

Kemudian mental yang sehat merupakan individu-individu yang bisa merasakan kebermaknaan hidup, karena orang yang bahagia dalam hidupnya dapat merasa bahwa dirinya berguna, berharga dan mampu menggunakan segala potensi dan bakat semaksimal mungkin, yang membawa kebahagiaan bagi dirinya sendiri dan orang lain. Di samping itu, individu ini mampu menyesuaikan diri dalam arti yang luas (dengan dirinya, orang lain, dan suasana sekitar) (14).

Kemudian memaknai hidup yang berorientasi pada kemajuan material telah berimplikasi kepada kehidupan yang semakin turun dan menjadikan penurunan makna kejiwaan dalam diri seseorang. Kondisi ini membuat seseorang atau berkembangnya

masalah-masalah individu dan sosial kemasyarakatan dalam suasana psikologis yang tidak nyaman, seperti perasaan cemas, stress, dan terasing, serta terjadinya penyimpangan moral atau system nilai (13).

Mengantisipasi kecenderungan berkembangnya problematika yang semakin kompleks, sudah saatnya memikirkan cara-cara yang dapat menahan atau mereduksi segala kompleksitas masalah tersebut. Upaya solutif yang dapat mengembangkan mental yang sehat dan mengonter gejala gangguan jiwa adalah dengan meningkatkan kesadaran beragama dan mental. Sebab agama memberikan pencerahan terhadap pola pikir manusia ke arah kehidupan yang lebih baik (13).

Upaya pengembangan atau kesadaran mental bisa dimulai dari lingkungan keluarga, keluarga mempunyai fungsi sebagai pondasi utama atau juga bisa menjadi miniatur masyarakat yang menerapkan nilai-nilai atau peran hidup yang dilakukan kepada masyarakat dan dilaksanakan oleh anggota keluarga. Ada beberapa fungsi dalam keluarga dalam pengembangan

kesehatan mental diantaranya, *pertama*, fungsi perlindungan dimana keluarga menjadi tameng atau pelindung bagi anggota keluarga yang lain dari segala bentuk gangguan dari luar, ancaman maupun kondisi tidak nyaman. *Kedua*, fungsi rekreatif, yakni lingkungan keluarga harus menciptakan situasi yang nyaman, penuh keceriaan, rasa hangat dan semangat bagi anggota keluarga yang lain. Yang terakhir ialah fungsi agama dimana keluarga menanamkan nilai-nilai religius kepada anak sehingga mereka mempunyai keyakinan dan pemahaman hidup yang benar.

Kemudian selain keluarga, pengembangan kesehatan mental juga harus dilakukan di lingkungan sekolah karena sekolah merupakan system interaksi sosial atau organisasi keseluruhan yang terdiri dari interaksi pribadi yang dilakukan oleh peserta didik dan terkait bersama dalam hubungan yang terus menerus dalam lingkungan sekolah. WHO menjelaskan bahwa diperkirakan kesehatan mental pada anak dan remaja menjadi salah satu dari lima masalah yang menyebabkan disabilitas, morbiditas atau mortalitas

pada 20 tahun yang akan datang sehingga kesehatan mental menjadi urgensi dalam lingkungan keluarga maupun sekolah.

Dalam menyusun program kesehatan mental bagi masyarakat modern bisa dimulai dari keluarga maupun sekolah, sekiranya perlu untuk melihat tahapan perkembangan anak serta mempertimbangkan faktor difrensiasi kultural yang dapat berimplikasi perkembangan tahapan tersebut. Sebagai contoh ketika membuat rancangan intervensi terkait kesehatan mental pada remaja. Apabila masyarakat memandang bahwa remaja masih dalam periode ketergantungan yang berkelanjutan pada orang tua, maka mempertimbangkan peran penting orang tua dalam mengidentifikasi, mengevaluasi serta menyetujui intervensi yang diberikan.

Selanjutnya orang tua dapat memulai dengan memberikan gizi dan nutrisi yang cukup pada anak, kesempatan pada anak untuk belajar baik sendiri maupun bersama teman, serta waktu untuk bermain yang akan meningkat kualitas hidup anak sedari

dini. Pemberian pola pengasuhan yang memberikan rasa aman, adanya kedekatan terhadap seluruh anggota keluarga dan komunikasi yang terjalin dengan baik membuat keluarga menjadi sebuah system yang memiliki fungsi optimal pada pertumbuhan dan perkembangan anak.

Yang terakhir otoritas pemerintah dapat memberikan kebijakan terkait perlindungan serta peningkatan kualitas hidup, seperti meningkatkan pemberian dan penyebaran makanan yang bernutrisi, hunian rumah yang nyaman serta akses untuk mendapat pendidikan yang memadai. Hal tersebut tentu berkaitan pula dengan kondisi prekonomian serta jaringan komunitas yang ada.

4 | Upaya Pemberian Dukungan Kesehatan Mental Bagi Masyarakat Modern

Sadar akan makna kesehatan mental merupakan hal yang harus diyakini masyarakat modern mengingat tekanan kehidupan dan permasalahan

yang dihadapi mereka pada saat ini semakin kompleks dan rumit. Dengan memahami dan menjaga kejiwaan yang disadari oleh individu maupun masyarakat bisa mengurangi degradasi kejiwaan atau permasalahan mental yang mereka hadapi. Merancang pemberian dukungan kesehatan mental bagi individu maupun kelompok dapat dilakukan sejak dini dan sistemik.

Mulai dari ia bayi hingga dewasa memerlukan pemahaman akan kesehatan mental.

Untuk merancang sebuah program kesehatan mental kepada individu maupun kelompok perlu diperhatikan langkah-langkah maupun tahapan perkembangan individu atau anak supaya tahapan perkembangan setiap fase bisa dilihat dan dikerjakan secara optimal. Individu atau masyarakat menyadari bahwa dengan pemahaman kesehatan mental sejak dini mulai dari orang tua kepada pola asuh, anak, remaja dan orang dewasa, maka kita harus mempertimbangkan peran penting dari orang tua untuk mengidentifikasi dan mengevaluasi yang diberikan.

Orang tua menjadi agent pertama yang memberikan pemahaman maupun pola asuh yang cukup kepada anak maupun bersama teman sebayanya, serta memahami gejala-gejala fisik maupun mental yang dimiliki oleh anak dan memberikan perhatian yang optimal kepada anak. Memberikan pola asuh anak harus memberikan rasa aman yang dirasakan anak, komunikasi yang hangat, dan memberikan perasaan nyaman kepada anak sehingga adanya perasaan aman dan nyaman dari seorang anak. Kedekatan antara orang tua, pemberian kasih sayang kepada anak menjadikan ingatan anak menjadi positif dan bahagia.

Selanjutnya dari pemerintah dapat memberikan kebijakan-kebijakan yang berpihak kepada layanan yang berorientasi kesehatan mental/jiwa dengan menyediakan layanan Badan Penyelenggara Jaminan Sosial (BPJS) Kesehatan yang saat ini sudah menysasar layanan kesehatan mental. BPJS Kesehatan sendiri mampu mengcover biaya perawatan kejiwaan seperti skizofrenia, bipolar, depresi maupun gangguan-gangguan mental lainnya

dengan catatan untuk mendaftar keanggotaan BPJS Kesehatan kemudian mendatangi fasilitas-fasilitas kesehatan yang memiliki layanan kesehatan jiwa. (15).

5 | Penutup

Laju modernisasi memberikan dampak positif maupun negative bagi kehidupan umat manusia. Banyak yang menyikapi arus modernisasi ini dengan melakukan hal-hal positif dan berdampak bagi kehidupan seseorang seperti lapangan pekerjaan yang mudah untuk diakses, komunikasi semakin canggih, transaksi ekonomi yang semakin meningkat dan juga memberikan perubahan-perubahan yang signifikan ke dalam segala unsur kehidupan. Di sisi lain, dengan masifnya perkembangan teknologi, kuatnya gempuran modernisasi, banyak individu lain yang belum siap untuk menerima bahkan tertinggal dengan berbagai faktor-faktor penyebabnya sehingga membuat masyarakat yang termarginalkan dari arus modernisasi memiliki problematika kehidupan yang kompleks.

Hal yang paling tajam dilihat ialah mengenai kesadaran individu dengan kesehatan kejiwaanya. Dengan arus modernisasi dan perkembangan teknologi yang semakin pesat menjadikan individu lupa akan batasan kemampuan dirinya untuk memahami dan mengerjakan perintah-perintah yang ada di dalam otak manusia, ditambah lagi dengan persoalan sosial, budaya, tempat tinggal maupun identitas diri yang semakin tergerus menjadikan masyarakat urban memiliki persoalan-persoalan mental yang juga harus diperhatikan.

Daftar Pustaka

1. Matondang A. DAMPAK MODERNISASI TERHADAP KEHIDUPAN SOSIAL MASYARAKAT. Wahana inovasi. 2019 Dec;Vol 8 No 2:7.
2. Abdulsyani. Sosiologi, Skematika, Teori, dan Terapan. Jakarta: Bumi Aksara; 1994.
3. Bagir H. Buku Saku Filsafat Islam. Bandung: Mizan; 2006.
4. Rosana E. MODERNISASI DAN PERUBAHAN SOSIAL. Jurnal TAPIS. 2011;Vol 7, No 12:17.
5. Mikhael L. Tanggung Jawab Negara dalam Pemenuhan Hak Atas Kesehatan Jiwa Dihubungkan dengan Hak Asasi Manusia. j ham. 2022 Apr 27;13(1):151.
6. Hidayat. Kesehatan Mental dan Terapi Islam. Intizar. 2002;Vol 9 Nomor 1.
7. Soekanto S. Sosiologi Suatu Pengantar. Jakarta: Rajawali Pers; 2011.
8. Haye L. Depresi dan Cara Mengatasinya. Semarang: Dhahara Publishing; 2008.
9. Florensia Handoyono. Membangun Mental Health Awareness Untuk Mencapai Generasi Emas Indonesia 2045 [Internet]. Membangun Mental Health Awareness Untuk Mencapai Generasi Emas Indonesia 2045. 2021. Available from: <https://unkartur.ac.id/blog/2022/01/04/membangun-mental-health-awareness-untuk-mencapai-generasi-emas-indonesia-2045/>
10. Radiani WA. KESEHATAN MENTAL MASA KINI DAN PENANGANAN GANGGUANNYA SECARA ISLAMI. Journal Of Islamic And Law Studies. 2019;Vol 3 No 1:27.
11. Gloria. Hasil Survei I-NAMHS: Satu dari Tiga Remaja Indonesia Memiliki Masalah Kesehatan Mental [Internet]. Hasil Survei I-NAMHS: Satu dari Tiga Remaja Indonesia Memiliki Masalah Kesehatan Mental. 2022. Available from: <https://ugm.ac.id/id/berita/23086-hasil-survei-i-namhs-satu-dari-tiga-remaja-indonesia-memiliki-masalah-kesehatan-mental>
12. Kementerian Kesehatan. Pandemi COVID-19 Memperparah Kondisi Kesehatan Jiwa Masyarakat Indoensia [Internet]. Pandemi COVID-19 Memperparah Kondisi

13. Kesehatan Jiwa Masyarakat Indoensia. 2022. Available from: <https://www.kemkes.go.id/article/view/22051400004/pandemi-covid-19-memperparah-kondisi-kesehatan-jiwa-masyarakat.html>
14. Mashudi F. Psikologi Konseling (Buku Panduan Lengkap dan Praktis Menerapkan Psikologi Konseling. Yogyakarta: IRCiSoD; 2020.
15. Zulkarnain Z. Kesehatan Mental dan Kebahagiaan. maw. 2019 Jul 18;10(1):18–38.
16. Lifepal. Psikiater BPJS: Ternyata, BPJS Cover Perawatan Kesehatan Mental [Internet]. Psikiater BPJS: Ternyata, BPJS Cover Perawatan Kesehatan Mental. 2021 [cited 2022 Nov 8]. Available from: <https://lifepal.co.id/media/manfaatkan-bpjs-kesehatan-buat-kesehatan-jiwa-gini-caranya/>