

Bunga Rampai

KESEHATAN MENTAL DI MASYARAKAT

Henny Kurniati
Fenita Purnama Sari Indah
Ahmad Afif Mauludi
Tirta Amerta Isworo

Editor: Asmaurika Pramuwidya



BUNGA RAMPALI

KESEHATAN MENTAL DI MASYARAKAT

Penulis:

Henny Kurniati, SKM., M.Epid.
Dr. Fenita Purnama Sari Indah, SKM., M.Kes.
Ahmad Afif Mauludi, S.K.M., M.K.K.K.
Tirta Amerta Isworo, S.KM., M.Kes.

Editor:

Asmaurika Pramuwidya, S.S.T., M.Kes.



Bunga Rampai Kesehatan Mental Di Masyarakat

Penulis: Henny Kurniati, SKM., M.Epid.
Dr. Fenita Purnama Sari Indah, SKM., M.Kes.
Ahmad Afif Mauludi, S.K.M., M.K.K.K.
Tirta Amerta Isworo, S.KM., M.Kes.

Editor: Asmaurika Pramuwidya, S.S.T., M.Kes.

Desain Sampul: Ivan Zumarano

Tata Letak: Muhamad Rizki Alamsyah

ISBN: 978-634-7139-56-6

Cetakan Pertama: Maret, 2025

Hak Cipta 2025

Hak Cipta Dilindungi Oleh Undang-Undang

Copyright © 2025

by Penerbit PT Nuansa Fajar Cemerlang Jakarta

All Right Reserved

Dilarang keras menerjemahkan, memfotokopi, atau memperbanyak sebagian atau seluruh isi buku ini tanpa izin tertulis dari Penerbit.

website: www.nuansafajarcemerlang.com

instagram: @bimbel.optimal

PENERBIT:

PT Nuansa Fajar Cemerlang

Grand Slipi Tower, Lantai 5 Unit F

Jl. S. Parman Kav 22-24, Palmerah

Jakarta Barat, 11480

Anggota IKAPI (624/DKI/2022)

Perpustakaan Nasional RI : Katalog Dalam Terbitan (KDT)

JUDUL DAN PENANGGUNG JAWAB	Kesehatan mental di masyarakat : bunga rampai / penulis, Henny Kurniati, SKM., M.Epid., Dr. Fenita Purnama Sari Indah, SKM., M.Kes., Ahmad Afif Mauludi, S.K.M., M.K.K.K., Tirta Amerta Isworo, S.KM., M.Kes. ; editor, Asmaurika Pramuwidya, S.S.T., M.Kes.
EDISI	Cetakan Pertama, Maret 2025
PUBLIKASI	Jakarta : PT Nuansa Fajar Cemerlang, 2025
DESKRIPSI FISIK	vi, 75 halaman ; 30 cm
IDENTIFIKASI	ISBN 978-634-7139-56-6
SUBJEK	Kesehatan mental - Bunga rampai
KLASIFIKASI	362. 2 [23]
PERPUSNAS ID	https://isbn.perpusnas.go.id/bo-penerbit/penerbit/isbn/data/view-kdt/1194735



PRAKATA



Kesehatan mental adalah salah satu aspek yang tak kalah penting dalam kehidupan manusia, namun sering kali berada dalam bayang-bayang perhatian kita. Dalam masyarakat modern yang semakin kompleks, isu kesehatan mental semakin mendapatkan perhatian global. Tidak hanya terbatas pada individu dengan gangguan mental yang berat, namun juga melibatkan setiap orang yang sehari-harinya berhadapan dengan tekanan, stres, kecemasan, dan tantangan psikologis lainnya. Sayangnya, banyak orang yang masih merasa enggan untuk membicarakan masalah ini secara terbuka, meskipun dampak dari pengabaian terhadap kesehatan mental sangatlah besar, baik bagi individu itu sendiri maupun bagi masyarakat secara keseluruhan.

Buku ini, **Bunga Rampai Kesehatan Mental di Masyarakat**, hadir dengan tujuan untuk memberikan gambaran yang lebih luas dan mendalam mengenai kondisi kesehatan mental di masyarakat. Buku ini bukan hanya sekadar kumpulan tulisan yang membahas fenomena-fenomena terkait kesehatan mental, tetapi juga merupakan upaya untuk membuka wawasan, memperkaya diskusi, dan mempromosikan pemahaman yang lebih inklusif mengenai topik yang seringkali dianggap tabu ini. Di dalamnya, pembaca akan menemukan berbagai perspektif, pengalaman, dan temuan yang datang dari banyak aspek kehidupan manusia, mulai dari keluarga, pendidikan, tempat kerja, hingga kebijakan publik yang memengaruhi kondisi mental masyarakat secara keseluruhan.

Seiring dengan berkembangnya ilmu pengetahuan dan kesadaran global tentang pentingnya kesehatan mental, masalah ini semakin dianggap sebagai isu yang harus ditangani secara serius dan terintegrasi dalam kebijakan publik. Buku ini mengangkat berbagai topik yang penting untuk dipahami dalam rangka meningkatkan kualitas hidup manusia secara menyeluruh, seperti stres, depresi, kecemasan, peran dukungan sosial, stigma sosial terhadap gangguan mental, serta bagaimana cara kita bisa menciptakan lingkungan yang lebih ramah bagi mereka yang membutuhkan bantuan.

Dalam setiap bab yang disajikan, buku ini mencoba memberikan pemahaman yang lebih mendalam tentang faktor-faktor yang mempengaruhi kesehatan mental seseorang, baik dari faktor individu, keluarga, budaya, hingga faktor eksternal seperti tekanan sosial dan ekonomi. Buku ini juga mencoba memberikan panduan bagaimana kita bisa menciptakan perubahan kecil dalam kehidupan sehari-hari yang dapat membantu mendukung kesejahteraan mental, seperti membangun komunikasi yang lebih terbuka, menciptakan ruang yang aman bagi individu untuk berbicara tentang perasaan mereka, hingga pentingnya peran profesional dalam memberikan dukungan psikologis yang tepat.

Namun, penting untuk diingat bahwa membahas kesehatan mental bukanlah sekadar mencatat gejala atau permasalahan yang ada. Lebih jauh lagi, kita juga harus membahas solusi dan langkah-langkah konkret yang bisa diambil untuk mengurangi dampak negatif dari masalah ini. Salah satu langkah awal yang paling penting adalah

menghapus stigma yang seringkali melekat pada mereka yang mengalami gangguan mental. Masyarakat yang masih memandang rendah atau menganggap remeh masalah mental sering kali memperburuk kondisi individu yang seharusnya mendapat dukungan. Oleh karena itu, salah satu tujuan utama dari buku ini adalah untuk mendorong terciptanya budaya inklusif yang tidak hanya memahami, tetapi juga menerima dan mendukung mereka yang mengalami masalah kesehatan mental.

Kesehatan mental juga terkait erat dengan kebijakan sosial dan ekonomi yang ada di suatu negara atau daerah. Akses terhadap layanan kesehatan yang memadai, perlindungan terhadap individu dalam lingkungan kerja, serta dukungan dari keluarga dan masyarakat adalah faktor-faktor yang memiliki dampak besar terhadap kesejahteraan mental masyarakat. Melalui buku ini, diharapkan para pembaca dapat memahami pentingnya kerjasama antara pemerintah, organisasi kesehatan, dan masyarakat dalam menciptakan kebijakan yang memprioritaskan kesehatan mental sebagai bagian integral dari pembangunan manusia yang berkelanjutan.

Buku ini tidak hanya ditujukan bagi para profesional di bidang kesehatan, seperti psikolog, psikiater, dan pekerja sosial, tetapi juga bagi masyarakat umum yang ingin memahami lebih dalam tentang kesehatan mental dan bagaimana mereka bisa berkontribusi dalam menciptakan lingkungan yang mendukung kesejahteraan mental. Kami berharap setiap pembaca dapat mengambil manfaat dari tulisan-tulisan yang disajikan, sehingga bersama-sama kita dapat meredakan stigma negatif terhadap kesehatan mental, menciptakan dialog yang lebih terbuka, dan mendukung terciptanya dunia yang lebih sehat baik secara fisik maupun mental.

Semoga buku Bunga Rampai Kesehatan Mental di Masyarakat ini bisa menjadi sumber inspirasi dan pengetahuan, serta memberikan kontribusi bagi upaya kita dalam meningkatkan kualitas hidup yang lebih baik bagi setiap individu dalam masyarakat. Dengan membangun kesadaran, pengetahuan, dan dukungan yang lebih luas, kita dapat bekerja sama untuk menghadirkan perubahan yang signifikan dan membangun masyarakat yang lebih sehat, inklusif, dan penuh empati.

Februari, 2025

Penulis



DAFTAR ISI



PRAKATA.....	iii
DAFTAR ISI.....	v
CHAPTER 1 PENGARUH MEDIA SOSIAL TERHADAP KESEHATAN MENTAL REMAJA.....	
	1
Henny Kurniati, SKM., M.Epid.	1
A. Pendahuluan/Prolog	1
B. Definisi dan Persepsi Media Sosial.....	3
C. Efek Positif Media Sosial pada Kesehatan Mental Remaja.....	6
D. Efek Negatif Media Sosial pada Kesehatan Mental Remaja.....	7
E. Identifikasi dan Pencegahan	12
F. Kesimpulan	16
G. Referensi.....	18
H. Glosarium	22
CHAPTER 2 PENCEGAHAN DAN PENANGANAN STRES DI MASYARAKAT	
	23
Dr. Fenita Purnama Sari Indah, SKM., M.Kes.....	23
A. Pendahuluan/Prolog	23
B. Kesehatan Mental.....	24
C. Stres.....	25
D. Gejala Stres	25
E. Pemicu Timbulnya stres	26
F. Faktor–Faktor yang Mempengaruhi Stres dan Kesehatan Mental	28
G. Dampak Stres terhadap Kesehatan.....	29
H. Pencegahan Timbulnya Stres	30
I. Pengendalian Stres	31
J. Penanganan Stres di Masyarakat	33
K. Kesimpulan	34
L. Referensi.....	35
CHAPTER 3 KESEHATAN MENTAL DI TEMPAT KERJA: MENGELOLA STRES DAN BEBAN KERJA	
	37
Ahmad Afif Mauludi, S.KM., M.K.K.K.	37
A. Pendahuluan/Prolog	37
B. Memahami Stres Kerja.....	38

C. Beban Kerja: Perspektif dan Realitas	41
D. Dampak Stres dan Beban Kerja Berlebihan	43
E. Strategi Mengelola Stres dan Beban Kerja.....	45
F. Kesimpulan	49
G. Referensi.....	50
H. Glosarium.....	52
CHAPTER 4 PERAN KELUARGA DALAM MENDUKUNG KESEHATAN MENTAL ANGGOTA KELUARGA.....	55
Tirta Amerta Isworo, S.KM., M.Kes.	55
A. Pendahuluan/Prolog	55
B. Fungsi Keluarga.....	56
C. Batasan Keluarga	57
D. Intimate Relationship	58
E. Komunikasi Dalam Keluarga.....	59
F. Keharmonisan Keluarga	62
G. Komunikasi Keluarga Sebagai Sarana Keharmonisan Keluarga	63
H. Faktor-Faktor Penyebab Konflik Marital	64
I. Referensi.....	65
PROFIL PENULIS	67

CHAPTER 1

PENGARUH MEDIA SOSIAL TERHADAP KESEHATAN MENTAL REMAJA

Henny Kurniati, SKM., M.Epid.

A. Pendahuluan/Prolog

Kondisi kesehatan mental merupakan hal yang lazim dan sering kali berkembang pada awal kehidupan, dengan sepertiga dari kondisi tersebut muncul sebelum usia 14 tahun, dan setengahnya sebelum usia 18 tahun (Solmi et al., 2022). Secara global, pada tahun 2021, diperkirakan 1 dari 7 (15%) remaja berusia 10-19 tahun mengalami kondisi kesehatan mental dan bunuh diri merupakan penyebab kematian terbesar keempat diantara remaja berusia 15-19 tahun (Institute for Health Metrics and Evaluation, 2020; WHO, 2019). Namun sangat sedikit anak-anak dan remaja di dunia yang menerima layanan kesehatan mental yang mereka butuhkan dan berhak mereka dapatkan (WHO Team, 2021). Di banyak komunitas, layanan kesehatan mental untuk anak-anak dan remaja tidak tersedia. Di negara lain, layanan tersebut seringkali terfragmentasi dan didistribusikan secara tidak adil. Hal tersebut mungkin tidak sesuai dengan perkembangan atau berdasarkan bukti terbaik yang ada; atau melanggar hak asasi anak-anak. Kurangnya layanan kesehatan mental yang berkualitas bagi anak-anak dan remaja menjadi fokus utama selama pandemi global COVID-19, ketika tekanan psikologis disebabkan oleh kehilangan yang meluas, isolasi sosial, gangguan terhadap rutinitas (termasuk penutupan sekolah), dan peningkatan kondisi ekonomi. Ketidakpastian memicu meningkatnya krisis kesehatan mental anak dan remaja (Sifat & et al, 2022).

Di era digital semakin berkembang, media sosial telah menjadi bagian yang tidak terpisahkan dari kehidupan sehari-hari remaja. Media sosial seperti Instagram, TikTok dan Twitter bukan hanya berfungsi sebagai sarana komunikasi namun sebagai sarana identitas dan citra diri dibentuk dan dipetulkarkan (Esti, Sari, & Ramadhan, 2021). Media sosial menawarkan berbagai manfaat, seperti koneksi sosial yang lebih luas dan akses cepat terhadap informasi. Dampaknya terhadap kesehatan mental remaja menjadi semakin mengkhawatirkan (Popat & Tarrant, 2023). Sebuah penelitian menunjukkan bahwa penggunaan sosial media yang berlebihan dapat berkontribusi terhadap peningkatan tingkat kecemasan, depresi, dan masalah kesehatan mental lainnya di kalangan remaja (Yuan, 2022).

Seiring dengan meningkatkan penggunaan media sosial di kalangan remaja, terdapat kekhawatiran mengenai efeknya terhadap kesehatan mental dan

kesejahteraan remaja. Suatu penelitian menunjukkan bahwa media sosial dapat mempengaruhi cara remaja berinteraksi, membangun hubungan dan mengelola konflik serta dapat menyebabkan perbandingan sosial yang berlebihan dan kesalahpahaman tentang perilaku orang lain (American Psychological Association, 2023). Selain itu terdapat kebutuhan mendesak untuk investasi yang substansial dalam penelitian jangka panjang, termasuk penelitian tentang populasi yang terpinggirkan dan anak-anak yang lebih muda untuk lebih memahami hubungan antara penggunaan media sosial dan perkembangan remaja (American Psychological Association, 2023).

Masalah kesehatan mental di kalangan remaja di Indonesia semakin menjadi perhatian, terutama dengan meningkatnya penggunaan media sosial. Menurut data terbaru, sekitar 20% dari populasi Indonesia mengalami gangguan kesehatan mental yang seringkali dimulai pada masa remaja. Hal ini menunjukkan bahwa satu dari lima orang dewasa muda memiliki potensi untuk mengalami masalah kesehatan jiwa dan penggunaan media sosial berperan signifikan dalam hal ini (Ruswandi & Fitriyani, 2023). Suatu penelitian menunjukkan bahwa remaja yang menggunakan media sosial lebih dari dua jam per hari memiliki kemungkinan 1,55 kali lebih besar untuk mengalami masalah kesehatan mental dibandingkan mereka yang menggunakan media sosial selama dua jam atau kurang. Selain itu, remaja dengan kecanduan media sosial yang tinggi memiliki 6,93% kali lebih besar kemungkinan untuk mengalami kesehatan mental yang buruk (Ernawati, 2024).

Data dari WHO juga mengungkapkan bahwa sekitar 20% remaja mengalami kondisi kesehatan mental yang serius dengan depresi menjadi salah satu penyebab utama kematian di kalangan individu berusia 15 hingga 29 tahun (Hilmi, Nasriyanto, & Cicirosnita, 2024). Indonesia menempati urutan keempat di dunia dalam penggunaan media sosial dengan rata-rata durasi penggunaan mencapai 8 jam 51 menit per hari, dampak negatif dari penggunaan media sosial terhadap kesehatan mental remaja menjadi isu yang sangat mendesak untuk ditangani (Hilmi et al., 2024). Fenomena ini tidak hanya mempengaruhi individu, tetapi juga menjadi tantangan bagi masyarakat secara keseluruhan. Meningkatnya prevalensi gangguan mental di kalangan generasi muda, penting untuk memahami hubungan yang kompleks antara penggunaan media sosial dan kesehatan mental mereka. Pada BAB ini akan mengeksplorasi pengaruh media sosial terhadap kesehatan mental remaja dengan pendekatan yang komprehensif. Melalui analisis mendalam tentang efek positif dan negatif dari media sosial, diharapkan para pembaca dapat memperoleh wawasan yang lebih baik tentang bagaimana mengelola interaksi digital demi kesejahteraan mental remaja

B. Definisi dan Persepsi Media Sosial

Media sosial merupakan *platform* digital yang memungkinkan pengguna untuk berinteraksi, berbagi informasi dan menciptakan konten melalui internet (Rohmah, Fitriani, & Widya, 2023). Definisi ini mencakup berbagai bentuk komunikasi, baik verbal maupun non-verbal seperti teks, gambar dan video. Media sosial tidak hanya berfungsi sebagai alat komunikasi, tetapi juga sebagai sarana untuk membangun jejaring sosial yang lebih luas. Cahyono menjelaskan bahwa media sosial memungkinkan pengguna untuk berpartisipasi secara aktif dalam proses komunikasi yang bersifat dialogis dan interaktif (Cahyono, 2022). Hal ini memberikan kesempatan kepada individu untuk mengekspresikan diri dan berinteraksi dengan orang lain tanpa batasan ruang dan waktu. Selain itu, konten (misalnya, pendidikan vs non-pendidikan) yang diposting, dibaca, dan dibagikan di *platform* media sosial memainkan peran penting dalam membentuk perilaku pengguna.

Persepsi terhadap media sosial bervariasi di kalangan pengguna. Banyak yang memandangnya sebagai alat yang memperkuat hubungan sosial dan memberikan akses informasi yang cepat. Namun, ada juga pandangan skeptis mengenai dampak negatifnya terhadap kesehatan mental terutama di kalangan remaja. Pengguna media sosial yang berlebihan dapat menyebabkan masalah seperti kecemasan, depresi dan perbandingan sosial yang merugikan (Setiadi, 2022). Dengan demikian, pemahaman tentang definisi dan persepsi media sosial sangat penting untuk mengevaluasi pengaruhnya terhadap kehidupan sehari-hari dan kesehatan mental individu. Persepsi terhadap media sosial di kalangan remaja cenderung beragam. Media sosial dianggap sebagai alat yang bermanfaat untuk berinteraksi dan mendapatkan informasi. Namun, disisi lain ada kesadaran akan potensi dampak negatif. Suatu penelitian menunjukkan bahwa meskipun banyak remaja merasakan perubahan dalam kesehatan mental setelah menggunakan media sosial, ada juga yang merasakan bahwa dampaknya tidak signifikan (Rohmah et al., 2023).

Dewasa ini, media digital mewakili perubahan paradigma yang belum pernah terjadi sebelumnya sejak munculnya pendekatan psikopatologi perkembangan. Media digital menantang gagasan tradisional terkait konteks lingkungan. Misalnya, media sosial dianggap sebagai konteks perkembangan sosial yang unik di kalangan remaja. Media sosial mengintegrasikan aspek-aspek dari banyak konteks eksternal lainnya, mulai dari makro; yaitu pengaruh budaya dan media massa hingga mikro; yaitu interaksi sosial diadik, seringkali mewakili perpaduan berbagai konteks (Nesi, Telzer, & Prinstein, 2022). Sebuah studi ekologis menjelaskan bahwa teknologi penginderaan pasif hingga paradigma eksperimental inovatif bertujuan untuk menjawab pertanyaan terkait penggunaan media digital dan kesehatan mental

remaja. Para peneliti banyak yang mulai beralih ke media sosial seperti Twitter, ResearchGate bahkan TikTok untuk membagikan temuan-temuan terbaru yang sudah dilakukan, serta dapat terhubung dengan komunitas ilmiah dalam meningkatkan seruan terhadap transparansi ilmiah dan aksesibilitas publik (Nesi et al., 2022). Seiring dengan kemajuan teknologi tersebut, generasi peneliti terbaru tersebut dapat dianggap sebagai "*digital native*".

Platform media sosial memberikan pengguna berbagai kemungkinan aktivitas digital, dan terdapat bukti empiris bahwa aktivitas yang berbeda dapat berdampak berbeda pada kesejahteraan psikologis (Kross et al., 2021). Misalnya, aktivitas digital yang melibatkan interaksi dengan teman-teman melalui pesan teks dapat berfungsi sebagai isyarat afiliatif digital yang dapat memfasilitasi ikatan emosional (Sherman, Greenfield, Hernandez, & Dapretto, 2018). Demikian pula, aktivitas digital yang melibatkan isyarat visual atau konten berbasis gambar atau foto juga dapat meningkatkan kesejahteraan dengan mengurangi kesepian dan meningkatkan kebahagiaan dan kepuasan hidup (Pittman & Reich, 2016), kemungkinan besar karena foto dapat mendorong peningkatan keterhubungan sosial. Perlu dicatat bahwa konten berbasis gambar juga dapat berdampak negatif terhadap kesejahteraan dengan meningkatkan perbandingan sosial, khususnya yang berfokus pada penampilan dan citra tubuh (Lewallen & Behm-Morawitz, 2016).

Oleh karena itu, penggunaan media sosial dapat menghasilkan paparan selektif terhadap pesan-pesan yang sesuai dengan disposisi individu yang sudah ada sebelumnya seperti kebutuhan, suasana hati, sikap dibandingkan penggunaan media massa. Teori-teori ini menyiratkan bahwa pengguna media sosial mungkin juga lebih dari pengguna media massa yang mampu membentuk efek media mereka sendiri melalui penggunaan media sosial selektif yang ditargetkan. Jika kita ingin memahami dampak penggunaan media sosial terhadap remaja, kita mungkin perlu mempelajari faktor-faktor yang membentuk penggunaan media sosial secara selektif. Teori eksposur selektif sebagian besar berfokus pada faktor disposisional, seperti suasana hati dan sikap yang sudah ada sebelumnya. Berdasarkan model kerentanan diferensial terhadap efek media oleh (Valkenburg, Oliver, Raney, & Bryant, 2019) terdapat tiga jenis stimulus yang dapat memprediksi penggunaan media selektif (sosial) remaja yaitu faktor disposisional, perkembangan, dan konteks sosial.

1. Faktor Disposisi

Faktor tersebut dapat menyebabkan penggunaan media sosial selektif berkisar dari faktor yang lebih stabil misalnya faktor temperamen, kepribadian hingga faktor yang lebih bersifat sementara dan situasional (kebutuhan, keinginan, suasana hati). Rasa takut ketinggalan (FOMO) yaitu kecemasan yang

lebih stabil karena kehilangan pengalaman bermanfaat yang dialami orang lain telah dikaitkan dengan penggunaan media sosial yang negatif pada remaja (Franchina & et al, 2018). Selain itu, beberapa remaja yang mengalami suasana hati yang buruk beralih ke media sosial untuk mencari video lucu atau umpan balik yang mendukung (Rideout, Fox, Peebles, & Robb, 2018).

2. Faktor Perkembangan

Mengenai perkembangan, suatu penelitian menunjukkan bahwa anak-anak dan remaja biasanya lebih menyukai pesan-pesan media yang tidak sesuai dengan skema pemahaman usia dan tingkat perkembangan psikososial (Valkenburg et al., 2019). Jika mereka menemukan konten media yang tidak sesuai, mereka akan kurang memberikan perhatian atau menghindarinya. Hipotesis tersebut menjelaskan, "mengapa balita biasanya tertarik pada materi audiovisual dengan tempo lambat, karakter sederhana, dan konteks yang lebih *familiar* seperti memencet tombol-tombol pada gawai; mengapa anak-anak prasekolah biasanya suka memperhatikan konteks yang bergerak lebih cepat, lebih penuh petualangan, dan karakter fantasi yang lebih canggih; mengapa anak-anak di masa kanak-kanak pertengahan biasanya menyukai permainan komputer dan dunia virtual yang memungkinkan pengumpulan dan penyimpanan, serta mengidentifikasi diri dengan idola di kehidupan nyata; dan mengapa remaja sebagai pengguna media sosial paling rajin berinteraksi dengan teman-temannya, dan mencari hiburan *online* yang menghadirkan humor tidak sopan atau perilaku berisiko?"

3. Faktor Konteks Sosial

Konteks sosial mengacu pada lingkungan dimana individu atau kelompok bertindak atau berinteraksi, dan norma serta kemampuan yang dimiliki dapat mempengaruhi kognisi, emosi, sikap, dan perilaku yang terjadi di dalamnya. Pada tingkat makro, aspek struktural dari sistem media (ketersediaan platform) dapat mempengaruhi pilihan media (Webster, 2009), sementara pada tingkat mikro, orang tua dan sekolah dapat melarang remaja menghabiskan waktu di media sosial. Selain itu, kelompok teman sebaya dapat memberikan pengaruh yang kuat terhadap preferensi dan perilaku tertentu (Brechwald & Prinstein, 2011). Kelompok sebaya berbagi norma-norma yang mereka ciptakan sendiri. Remaja biasanya membentuk antena sosial yang kuat terhadap norma-norma ini, termasuk norma-norma yang berkaitan dengan penggunaan media sosial. Oleh karena itu, pengaruh lingkungan terhadap penggunaan media sosial dapat terjadi secara terang-terangan melalui pembatasan atau pengawasan orang tua atau secara terselubung, misalnya melalui kepekaan remaja terhadap norma-norma yang berlaku di kelompok teman sebayanya.

C. Efek Positif Media Sosial pada Kesehatan Mental Remaja

Meluasnya media digital modern dalam kehidupan anak-anak dan remaja telah menimbulkan pertanyaan penting tentang bagaimana paparan dan keterlibatan media tersebut dapat berinteraksi dengan perkembangan otak. Beberapa pertanyaan diasumsikan bahwa aspek perkembangan otak dapat mempengaruhi remaja terhadap keterlibatan media digital; apakah proses kematangan yang terjadi di dalam otak dapat membuat kelompok usia tertentu menjadi terlalu terikat dengan media digital, atau apakah perkembangannya relatif lebih dewasa sebelum waktunya dibandingkan dengan perkembangan otak mereka. Teman sebaya juga mempunyai kerentanan yang lebih besar terhadap konsekuensi penggunaan media digital. Meskipun sebagian besar penggunaan sosial media di kalangan remaja memberikan potensi risiko, ada beberapa hal yang berkaitan dengan media sosial menciptakan peluang baru untuk meningkatkan kesehatan mental remaja. Secara umum, terdapat berbagai manfaat potensial yang terkait dengan penggunaan media sosial, termasuk yang berasal dari humor dan hiburan, eksplorasi identitas, dan ekspresi kreatif.

Salah satu manfaat penggunaan media sosial yang paling jelas adalah hubungan sosial, dengan 81% remaja melaporkan bahwa media sosial memungkinkan mereka merasa lebih terhubung dengan teman-temannya (Nesi, 2020). Dalam survei yang representatif secara nasional sekitar 77% remaja melaporkan bahwa media sosial setidaknya digunakan untuk berkomunikasi dengan teman sehari-hari, dan 69% lainnya melaporkan bahwa media sosial setidaknya digunakan menjalin hubungan yang bermakna, misalnya percakapan dengan teman dekat (Clark, Algoe, & Green, 2017). Remaja sering menyebut hubungan dengan teman dan keluarga sebagai aspek positif utama dari media sosial (Nesi, 2020). Sebuah penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa penggunaan media sosial meningkatkan kesejahteraan individu ketika digunakan untuk meningkatkan rasa penerimaan atau rasa memiliki.

Media sosial telah menjadi bagian integral dari kehidupan remaja saat ini. Penggunaan *platform* ini dapat memberikan sejumlah manfaat bagi kesehatan mental. Sifat media sosial yang bersifat publik dan sangat mudah diakses juga menciptakan kemungkinan untuk membangun koneksi baru secara *online*. Hal ini dapat memberikan peluang pada remaja untuk menerima dukungan sosial, khususnya mereka yang mungkin tidak memiliki akses ke komunitas tertentu. Berdasarkan tinjauan literatur kualitatif, beberapa efek positif media sosial yang meliputi: (Popat & Tarrant, 2023)

1. Dukungan sosial

Media sosial menyediakan ruang bagi remaja untuk terhubung dengan teman-teman dan keluarga yang dapat meningkatkan rasa keterhubungan dan dukungan emosional. Interaksi ini membantu remaja merasa lebih diterima dan didukung, yang penting untuk kesehatan mental mereka.

2. Ekspresi diri

Platform sosial memungkinkan remaja untuk mengekspresikan diri mereka secara kreatif. Mereka dapat berbagi pemikiran, perasaan, dan pengalaman pribadi, yang dapat berkontribusi pada peningkatan harga diri dan identitas diri.

3. Akses ke sumber daya kesehatan mental

Media sosial juga berfungsi sebagai saluran untuk mengakses informasi dan sumber daya terkait kesehatan mental. Remaja dapat menemukan komunitas online yang membahas isu-isu kesehatan mental yang dapat memberikan wawasan dan dukungan bagi mereka yang mengalami tantangan serupa.

4. Forum diskusi

Media sosial menciptakan ruang bagi remaja untuk berdiskusi tentang masalah yang mereka hadapi, termasuk kesehatan mental. Diskusi ini dapat membantu mengurangi stigma seputar masalah kesehatan mental dan mendorong remaja untuk mencari bantuan ketika diperlukan.

5. Koneksi dengan individu sejenis

Melalui media sosial, remaja dapat terhubung dengan individu yang memiliki pengalaman serupa, yang dapat memberikan rasa solidaritas dan pemahaman. Ini sangat penting bagi mereka yang mungkin merasa terasing atau tidak dipahami di lingkungan fisik mereka.

D. Efek Negatif Media Sosial pada Kesehatan Mental Remaja

Sebuah hipotesis menyatakan bahwa ada hubungan linier positif antara media sosial, depresi, dan kecemasan. Artinya, seiring dengan meningkatnya penggunaan media sosial, risiko kecemasan dan depresi juga meningkat. Dari perspektif teoritis kognitif, mungkin saja paparan terhadap rangsangan tertentu di media sosial seperti gambar hasil photoshop atau berita yang memilukan dapat mengaktifkan atau memperkuat keyakinan negatif yang ada tentang diri sendiri. Selain itu, waktu yang dihabiskan di media sosial mungkin menggantikan waktu yang dihabiskan untuk melakukan kegiatan lain yang meningkatkan kesehatan mental.

Hipotesis “*crowding out*” menjelaskan hubungan positif antara depresi dan waktu menatap layar dengan menjelaskan bahwa waktu menatap layar berhubungan dengan depresi ketika hal tersebut terjadi dan mengorbankan aktivitas bermanfaat lainnya (McDool & et al, 2020). Berbagai tinjauan sistematis

mendukung hubungan positif yang lemah antara penggunaan media sosial dan depresi atau kecemasan remaja. Namun, karena penelitian yang ditinjau seringkali bersifat cross-sectional, sulit untuk memastikan apakah penggunaan media sosial menyebabkan depresi atau kecemasan dan apakah kecemasan atau depresi dapat membuat seseorang lebih rentan menggunakan media sosial. Penelitian tertentu mendeteksi risiko kecemasan dan depresi yang lebih besar setelah ambang batas penggunaan media sosial terpenuhi, yaitu tiga jam per hari (Riehm & et al, 2019), empat jam per hari (Barman & et al, 2018) dan hampir lima jam per hari (O'Keeffe & et al, 2011).

Sejumlah penelitian mengenai dampak media sosial telah dilakukan dan telah dikemukakan bahwa penggunaan situs media sosial seperti Facebook dalam waktu lama mungkin terkait dengan manifestasi dan gejala negatif depresi, kecemasan, dan stres (O'Reilly et al., 2018). Masa yang berbeda dan penting dalam kehidupan seseorang adalah masa remaja. Selain itu, faktor-faktor risiko seperti masalah keluarga, perundungan, dan isolasi sosial sudah terjadi pada periode ini. Pertumbuhan teknologi digital telah mempengaruhi banyak bidang kehidupan remaja. Saat ini, penggunaan media sosial oleh remaja merupakan salah satu ciri yang paling menonjol. Terhubung secara sosial dengan orang lain merupakan fenomena yang umum terjadi, baik di rumah, sekolah, atau di arisan. Tentunya selalu berhubungan melalui akun media sosial. Remaja tertarik pada situs jejaring sosial karena mereka mempublikasikan gambar, gambar, dan video di *platform* mereka.

Hal ini juga memungkinkan remaja untuk menjalin pertemanan, mendiskusikan ide, menemukan minat baru, dan mencoba jenis ekspresi diri baru. Pengguna *platform* ini dapat dengan bebas menyukai dan mengomentari postingan serta membagikannya tanpa batasan apa pun. Remaja kini kerap melontarkan komentar-komentar yang bersifat menghina di media sosial. Remaja sering melakukan *trolling* untuk bersenang-senang tanpa menyadari potensi dampak buruknya. *Trolling* di *platform* ini antara lain berfokus pada *body shaming*, kemampuan individu, bahasa, dan gaya hidup. Efek yang ditimbulkan dari *trolling* dapat menimbulkan kecemasan, gejala depresi, stres, perasaan terisolasi, dan pikiran untuk bunuh diri. Beberapa peneliti menjelaskan pengaruh media sosial terhadap kesejahteraan remaja melalui tinjauan literatur yang ada dan memberikan intervensi dan tindakan pencegahan pada tingkat individu, keluarga, dan komunitas (Ulvi et al., 2022).

Seperti yang telah dibahas sebelumnya, hubungan antara waktu menatap layar dan depresi serta kecemasan pada remaja tidak begitu jelas. Oleh karena itu, dibanding berfokus pada waktu yang dihabiskan di media sosial, pendekatan alternatifnya adalah berfokus pada perilaku digital tertentu dan hubungannya dengan depresi dan kecemasan. Depresi seringkali ditandai dengan gejala seperti

suasana hati yang buruk, kelelahan, berkurangnya kesenangan dalam beraktivitas, dan pikiran akan kematian. Sementara, kecemasan ditandai dengan gejala seperti kekhawatiran berlebihan, gangguan tidur, dan kegelisahan. Pada bagian ini, kita akan mengkaji bagaimana gejala depresi dan kecemasan berhubungan dengan pengalaman buruk tertentu di media sosial, termasuk paparan terhadap *cyberbullying*, media berita yang meresahkan, dan jenis media sosial tertentu yang sangat visual.

1. Cyberbullying

Mayoritas remaja pernah mengalami viktimsasi siber pada saat tertentu. Kategori viktimsasi dunia maya yang paling umum mencakup pemalsuan nama, penyebaran rumor, dan pengiriman gambar yang tidak diinginkan. Cyberbullying terjadi ketika viktimsasi dunia maya dilakukan secara berulang-ulang, disengaja, dan tidak diinginkan (Ansary, 2020). Cyberbullying seringkali dikaitkan dengan depresi dan kecemasan (Willenberg & et al, 2020). Suatu penelitian sebelumnya menemukan bahwa pelecehan online adalah kunci untuk menjelaskan hubungan yang diamati antara penggunaan media sosial dan gejala depresi (Kelly & et al, 2018). Dari perspektif teoretis kognitif, pengalaman menjadi korban dunia maya dapat menyebabkan atau memperkuat keyakinan inti yang terkait dengan depresi dan kecemasan (misalnya, "Saya tidak dapat dicintai", "Saya tidak berdaya"). Penting juga untuk mengadopsi perspektif multikultural ketika memahami hubungan antara cyberbullying dan depresi atau kecemasan.

Namun, beberapa penelitian menunjukkan bahwa remaja ras minoritas sebenarnya lebih kecil kemungkinannya untuk melaporkan cyberbullying (Alhajji, Bass, & Dai, 2019). Tidak jelas apakah temuan ini disebabkan oleh perbedaan nyata dalam prevalensi cyberbullying; meningkatnya stigma pada kelompok ras atau etnis tertentu terkait pelaporan cyberbullying; atau karena rasisme merupakan hal yang umum dalam pengalaman daring remaja minoritas sehingga mereka tidak mengenalinya sebagai perundungan dalam dunia maya. Sama seperti pengalaman rasisme dan perundungan di dunia nyata yang dikaitkan dengan gejala depresi dan kecemasan, gejala-gejala ini juga bisa muncul dari interaksi yang sama di dunia maya.

Remaja perempuan dan anggota kelompok minoritas juga lebih berisiko mengalami pengalaman online yang mengecewakan. Penelitian menunjukkan bahwa perempuan lebih cenderung melaporkan cyberbullying dan lebih terkena dampak negatifnya (Alhajji et al., 2019). Remaja perempuan juga lebih mungkin menjadi korban kekerasan digital oleh pasangannya. Dampak lainnya adalah hubungannya dengan kualitas tidur yang buruk, pengalaman cyberbullying telah

terbukti sepenuhnya menjelaskan hubungan antara tingginya penggunaan media sosial dan tekanan psikologis di kalangan perempuan (Kelly & et al, 2018).

2. Fear of Missing Out Fear (FOMO)

FOMO didefinisikan sebagai kekhawatiran yang meluas bahwa orang lain mungkin mendapatkan pengalaman berharga yang tidak dimiliki seseorang (Przybylski & et al, 2013). FOMO pada remaja telah dikaitkan secara independen dengan depresi dan kecemasan (Franchina & et al, 2018). Media sosial merupakan tempat dimana pengalaman orang lain terus-menerus dipamerkan. Remaja yang memiliki FOMO lebih tinggi berisiko mengalami depresi atau kecemasan akibat penggunaan media sosial (Fabris & et al, 2020). Remaja yang cenderung FOMO akan mendapatkan paparan terhadap *"highlight reels"* teman dan *influencer* sehingga menciptakan perasaan tidak berharga, khawatir, dan tidak puas dengan kehidupan sehari-hari. Tindakan menelusuri media sosial mungkin juga dimotivasi oleh FOMO. Remaja yang mengalami depresi atau cemas akan mencari bukti untuk meredakan atau mengonfirmasi keyakinan bahwa mereka ketinggalan informasi yang sedang *tren*.

3. Tidur

Tidur sangat penting untuk dipertimbangkan dalam sebuah penelitian tentang media sosial dan penyakit mental. Suatu penelitian menunjukkan bahwa tidur menjelaskan hubungan antara penggunaan media sosial terhadap depresi dan kecemasan secara cross-sectional. Kualitas tidur yang buruk seperti terlalu banyak atau terlalu sedikit bahkan sulit tidur sebenarnya merupakan gejala depresi dan kecemasan. Oleh karena itu, masalah tidur merupakan penyebab utama depresi dan kecemasan bagi sebagian orang. Salah satu hipotesis menyatakan bahwa penggunaan media sosial menyebabkan sulit tidur bahkan dapat memperburuk gejala depresi atau kecemasan. Media sosial dapat menyebabkan sulit tidur dengan menggeser jam tidur dan menunda waktu tidur (Quante et al., 2019). Paparan cahaya biru yang terkait dengan penggunaan media sosial dapat mengganggu melatonin dan menyebabkan kesadaran (Levenson & et al, 2016). Media sosial dapat memberikan rangsangan yang unik dibandingkan dengan aktivitas non-online karena dalam media sosial berisikan banyak informasi sosial yang relevan dan ruang untuk berinteraksi sosial secara luas.

4. Konten Media Sosial yang Mendorong Gangguan Makan

Secara ekstrim, beberapa konten media sosial dibuat untuk mempromosikan dan mendorong gangguan makan. Konten ini sering disebut sebagai *"pro-ED"* (*pro-eating disorder*), *"pro-ana"* (*pro-anorexia nervosa*), dan *"pro-mia"* (*pro-bulimia nervosa*), dimana media sosial memfasilitasi diskusi antar

komunitas yang memiliki gangguan tersebut. Mayoritas pengikut profil pro-ED adalah remaja perempuan (Bert & et al, 2016). Konten tersebut menunjukkan penampilan seseorang yang kurus dan terlihat ideal untuk menginspirasi orang yang sangat kurus dan melakukan pembatasan kalori (Ging & Garvey, 2017). Gangguan makan dapat diperoleh atau diperburuk melalui proses pembelajaran sosial. Suatu penelitian terkait pengobatan pada remaja dengan gangguan makan menunjukkan bahwa adanya tujuan dari penurunan berat badan atau bersaing satu sama lain untuk presentasi kasus yang paling parah. Remaja yang paling berisiko mengalami gangguan makan berisiko tinggi untuk menilai potensi dukungan sosial yang diberikan oleh *platform* pro-ED (Arseniev-Koehler & et al, 2016). Pada tahap perkembangan, evaluasi dan masukan dari teman sebaya merupakan hal yang sangat penting, *platform* ini menimbulkan ancaman berbahaya dalam mendorong dan memperburuk gangguan makan remaja.

5. Konten Media Sosial Body Positivity

Meningkatnya popularitas berbagi foto dan video yang berfokus pada penampilan di media sosial muncul sebagai konten *body positivity* yang berfokus pada tantangan terhadap standar kecantikan yang tidak realistik di media sosial (Anderson & Jiang, 2018). Gerakan sosial yang dikenal sebagai "gerakan *body positivity*" telah berkembang di media sosial dengan tujuan untuk meningkatkan penerimaan terhadap tubuh melalui definisi kecantikan yang luas dan penggambaran tipe dan penampilan tubuh yang lebih beragam (Lazuka, Wick, & et al, 2020). Sebuah konten menunjukkan bahwa postingan yang berkaitan dengan *body positivity* menghadirkan konstruksi kecantikan yang berbeda-beda (Lazuka et al., 2020). Penelitian lain mengkaji manfaat potensial dari paparan konten ini berdasarkan studi eksperimental yang menemukan adanya hubungan antara paparan gambar *body positivity* pada remaja putri dengan peningkatan kepuasan dan apresiasi terhadap (Cohen & Newton-John, 2021). Terdapat perdebatan mengenai bagaimana konten *body positivity* dapat terus memberikan nilai pada penampilan fisik dan dapat meningkatkan rasa malu bagi individu yang memiliki penerimaan yang rendah terhadap tubuh. Sebuah penelitian menemukan bahwa meskipun perempuan sering kali memberikan tanggapan yang menggembirakan terhadap *gambaran body positivity*, paparan tersebut dikaitkan dengan tingkat objektivitas diri dan arti penting penampilan fisik yang lebih tinggi. Banyaknya dampak negatif yang terkait dengan objektivitas diri menimbulkan kemungkinan bahwa postingan tentang *body positivity* memiliki dampak negatif jangka panjang yang perlu diselidiki lebih lanjut.

E. Identifikasi dan Pencegahan

Kesehatan mental yang baik penting untuk kesejahteraan, rasa identitas, dan harga diri seseorang. Anak-anak dan remaja dengan kesehatan mental yang baik dapat menyadari kemampuan mereka, membangun hubungan keluarga dan sosial yang positif, belajar dan bekerja dengan baik, mengatasi tantangan dan mengelola emosi. Bagi anak-anak dan remaja yang mengembangkan kemampuan untuk mengatasi stres, kesehatan mental yang baik adalah hal yang mendasar. Hal ini diperkuat dengan mengetahui kapan dan bagaimana mengakses dukungan. Pada akhirnya, kesehatan mental merupakan bagian integral dari kesehatan umum dan meningkatkan kesejahteraan sosial, ekonomi serta partisipasi sepanjang hidup. Adapun pencegahan yang dapat dilakukan dalam mengurangi dampak penggunaan media sosial terhadap kesehatan mental remaja, yaitu: (Wilson & Riley, 2013)

1. Pendidikan dan Kesadaran

Edukasi mengenai bagaimana media sosial dapat mempengaruhi citra diri dan kesehatan mental sangat penting. Remaja perlu dilatih untuk memilah informasi yang mereka terima dan mengenali konten yang dapat memicu stres atau depresi. Sebagai contoh, remaja harus belajar untuk tidak membandingkan diri dengan orang lain di media sosial, terutama ketika melihat konten yang idealis atau tidak realistik.

2. Pengaturan Waktu Penggunaan Media Sosial

Membatasi waktu yang dihabiskan di media sosial dapat membantu mengurangi risiko stres dan depresi. Sebuah penelitian menunjukkan bahwa semakin banyak waktu yang dihabiskan di media sosial, semakin tinggi risiko mengalami tekanan mental. Oleh karena itu, orang tua dan pendidik perlu mendorong remaja untuk menetapkan batasan waktu penggunaan media sosial setiap harinya.

3. Dukungan Emosional dari Keluarga

Komunikasi yang baik antara orang tua dan anak sangat penting untuk mencegah masalah kesehatan mental. Orang tua harus aktif mendengarkan dan memberikan dukungan emosional kepada anak-anak mereka. Dengan menciptakan lingkungan yang aman dan terbuka, remaja akan lebih cenderung untuk berbagi perasaan mereka dan mencari bantuan ketika merasa tertekan.

4. Aktivitas Fisik dan Hobi

Melibatkan diri dalam aktivitas fisik seperti olahraga dapat membantu meredakan stres dan meningkatkan suasana hati. Selain itu, menemukan hobi atau aktivitas yang menyenangkan juga dapat memberikan rasa pencapaian dan kebahagiaan, sehingga mengurangi risiko depresi.

5. Membangun Hubungan Sosial Positif

Remaja perlu didorong untuk mempertahankan hubungan positif dengan teman-teman dan keluarga secara langsung, bukan hanya melalui media sosial. Interaksi tatap muka dapat memberikan dukungan emosional yang lebih baik dibandingkan komunikasi online.

6. Pengaturan Privasi di Media Sosial

Mengaktifkan pengaturan privasi di akun media sosial remaja adalah langkah penting untuk melindungi mereka dari *cyberbullying* dan komentar negatif. Orang tua harus membantu anak-anak mereka memahami cara mengatur privasi akun mereka agar tetap aman saat berinteraksi secara online.

7. Teknik Mengelola Stres

Mengajarkan remaja teknik manajemen stres seperti meditasi, yoga atau teknik pernapasan dapat membantu mereka mengatasi perasaan cemas atau tertekan yang mungkin muncul akibat penggunaan media sosial. Dengan menerapkan langkah-langkah pencegahan ini, diharapkan remaja dapat menggunakan media sosial dengan lebih bijak dan mengurangi risiko masalah kesehatan mental yang terkait.

Dalam menggunakan media sosial, perlu juga mempertimbangkan beberapa faktor yang berhubungan dengan kesehatan mental dan dampak yang ditimbulkan, yaitu: (The UN Agency, 2022)

1. Pertimbangan Konten terkait Kesehatan Mental

- a. Saat mencari informasi kesehatan mental, gunakan sumber yang dapat dipercaya. Misinformasi sering terjadi di dunia maya, jadi pastikan tidak menyebarkan informasi yang tidak akurat dari situs yang tidak dapat dipercaya. Sumber yang akurat umumnya berasal dari lembaga pemerintah, asosiasi profesional, organisasi nirlaba nasional dan jurnal akademis
- b. Jika *re-tweet* atau membagikan link, lihat keseluruhan kontennya sebelum menyebarkannya. Kaji apakah konten tersebut berisi konten yang tidak akurat, menstigmatisasi, atau tidak aman
- c. Bersikaplah transparan
- d. Interaksi sosial dengan seseorang yang memiliki *mental illness* merupakan cara paling efektif untuk mengurangi stigma masyarakat. Penggunaan media sosial untuk membicarakan pengalaman sendiri dapat membantu teman dan pengikut online mendapatkan pemahaman yang lebih baik tentang *mental illness*

- e. Pertimbangkan untuk berbagi cerita positif tentang pemulihan dibanding hanya memposting konten terkait kesehatan mental ketika ada kejadian negatif.
- f. Hindari berbagi cerita yang menyiratkan bahwa *mental illness* seringkali menyebabkan kekerasan. Sebagian besar orang yang mengidap *mental illness* tidak pernah melakukan kekerasan, dan faktanya lebih mungkin menjadi korban dibandingkan pelaku kekerasan.
- g. Saat melihat orang lain memposting konten yang menstigmatisasi atau meremehkan, pertimbangkan untuk mengatakan sesuatu.
- h. Pertimbangkan untuk menambahkan frasa “peringatan pemicu” ketika membagikan cerita atau gambar yang gamblang. Materi yang layak menerima peringatan semacam ini dapat mencakup kisah bunuh diri, upaya bunuh diri, penyerangan seksual, insiden kekerasan, tindakan melukai diri sendiri, atau situasi bencana/medan perang.

2. Pertimbangan Konten terkait Kasus Bunuh Diri

- a. Hindari memfokuskan komunikasi terkait dengan konsekuensi dari bunuh diri. Upaya pencegahan akan lebih berhasil ketika berbagi cerita positif tentang harapan dan pemulihan, serta dukungan dan bantuan
- b. Ikuti rekomendasi untuk berkomunikasi dengan aman kepada masyarakat tentang bunuh diri. Rekomendasi ini dirancang bagi jurnalis yang meliput berita tentang bunuh diri berdasarkan penelitian bahwa jenis pemberitaan media tertentu meningkatkan risiko bunuh diri di kalangan individu yang rentan.
- c. Bagikan tautan ke sumber (*website*) pencegahan bunuh diri secara berkala
- d. Jangan menulis sesuatu yang tidak ingin disampaikan secara langsung kepada *audience* dan ingatlah bahwa meskipun membagikan sesuatu secara pribadi, hal itu dapat diketahui publik.

3. Bahasa dan Gambar

- a. Menulislah dengan jelas. Jangan terdengar seperti buku teks atau siaran pers. Audiens lebih reseptif ketika mereka merasa terhubung dengan konten yang dibuat.
- b. Hindari bahasa yang menstigmatisasi atau menghina, seperti “gila”, “psiko” dan lainnya.
- c. Hindari kata-kata yang berhubungan dengan kejahatan dan kegagalan.
- d. Gunakan bahasa yang lebih halus, bukan melabeli. Misalnya, seseorang sebagai “yang mengidap skizofrenia” bukan “penderita skizofrenia”.
- e. Hindari menggunakan gambaran stereotip. Kebanyakan orang yang hidup dengan penyakit mental tidak menunjukkan tanda-tanda kesusahan.

- f. Hindari deskripsi gambaran tindakan dan metode bunuh diri seperti gambar senjata api, pil, jerat, atau deskripsi lokasi bunuh diri dan detail tentang upaya bunuh diri.

4. Masalah Privasi dan Keselamatan

- a. Pertimbangkan privasi yang ada dalam media sosial
- b. Jangan pernah membagikan informasi orang lain tanpa izin
- c. Hindari berbagi informasi yang bersifat rahasia seperti protokol pengobatan atau dosis untuk mencegah orang lain mencobanya sendiri, karena hal ini harus didiskusikan langsung dengan penyedia layanan kesehatan.
- d. Gunakan kebijakan dan prosedur untuk komentar dan postingan yang aman di halaman/grup media sosial, situs web atau blog apa pun yang dipublikasikan

5. Intervensi Digital

Teknologi digital dapat digunakan untuk memberikan atau mendukung intervensi kesehatan mental di seluruh jaringan layanan, dan di berbagai kebutuhan kesehatan mental, termasuk di kalangan anak-anak dan remaja. Contoh intervensi dari WHO termasuk teknologi berkelanjutan pada remaja untuk mengurangi stres (STARS) yang berbasis chatbot (Hall et al., 2022), dan *Step-by-Step*, sebuah intervensi bantuan mandiri digital untuk orang dewasa dengan depresi (Carswell et al., 2018), yang telah diadaptasi secara budaya untuk digunakan oleh orang dewasa muda Cina (Sit et al., 2020). Meningkatnya ketersediaan dan keterjangkauan teknologi digital di seluruh dunia menciptakan peluang baru untuk meningkatkan layanan, khususnya bagi generasi muda yang merupakan kelompok usia yang paling terhubung secara digital di seluruh wilayah di dunia.

Mereka menilai internet sebagai sumber informasi penting karena internet menawarkan anonimitas, memungkinkan akses ke berbagai sumber terpercaya, memungkinkan melihat sekilas pengalaman teman sebaya, dan menyediakan tautan ke dukungan profesional (The UN Agency, 2022). Semua layanan harus diberikan dari jarak jauh, sehingga memungkinkan adanya eksperimen alami dalam kesehatan tele-mental. Banyak layanan mulai menggunakan teknologi digital dalam berbagai cara, mulai dari mengirim pesan SMS untuk pengingat janji temu hingga menyelenggarakan *eClinics online* skala penuh yang memberikan tingkat layanan yang sama seperti layanan tatap muka. Dulu dan sekarang, berbagai permasalahan harus dipertimbangkan ketika menerapkan intervensi digital untuk kesehatan mental. Pada anak-anak dan keluarga, penilaian dapat dilakukan secara langsung, dan tindak lanjut dengan orang tua dapat dilakukan secara online, melalui telepon, atau melalui aplikasi pengirim

pesan. Meskipun diperlukan lebih banyak bukti, penggunaan intervensi kesehatan mental digital mandiri mungkin lebih efektif.

F. Kesimpulan

Media sosial telah menjadi bagian integral dari kehidupan sehari-hari remaja, memberikan berbagai manfaat seperti koneksi sosial dan akses informasi. Namun, penggunaan media sosial yang berlebihan juga berpotensi menimbulkan dampak negatif terhadap kesehatan mental, termasuk peningkatan risiko depresi dan kecemasan. Beberapa penelitian menunjukkan adanya hubungan positif antara waktu yang dihabiskan di media sosial dengan gangguan kesehatan mental, dimana semakin lama remaja menghabiskan waktu di platform tersebut, semakin tinggi risiko mereka mengalami masalah mental.

Fenomena ini diperparah oleh paparan terhadap konten yang tidak realistik, seperti gambar yang telah diedit atau berita yang menimbulkan kecemasan, yang dapat memperkuat keyakinan negatif tentang diri sendiri. Selain itu, waktu yang dihabiskan di media sosial sering kali mengorbankan aktivitas lain yang lebih bermanfaat bagi kesehatan mental, seperti interaksi sosial langsung dan kegiatan fisik.

Untuk mengatasi masalah ini, penting untuk menerapkan strategi pencegahan yang meliputi edukasi tentang dampak media sosial, pengaturan waktu penggunaan, dan dukungan emosional dari keluarga. Dengan pendekatan yang tepat, diharapkan remaja dapat lebih bijak dalam menggunakan media sosial, sehingga dapat meminimalkan dampak negatifnya dan meningkatkan kesejahteraan mental mereka. Kesadaran akan pentingnya kesehatan mental dan dukungan yang memadai dari lingkungan sosial menjadi kunci dalam mengelola interaksi digital di era modern ini.

Saran dan Rekomendasi

Kesehatan mental dapat dialami sepanjang hidup. Masa kanak-kanak dan remaja merupakan periode sensitif bagi kesehatan mental karena otak yang sedang berkembang sangat rentan terhadap pengaruh positif dan negatif, yang berpotensi berdampak seumur hidup. Layanan harus sesuai dengan perkembangan dan mempertimbangkan kebutuhan dan kapasitas anak-anak dan remaja yang terus berkembang. Kesehatan mental dipengaruhi oleh interaksi yang kompleks antara faktor-faktor penentu di tingkat masyarakat, komunitas, keluarga, dan individu yang berbeda-beda sepanjang perjalanan hidup, seringkali terakumulasi dan saling menguatkan. Layanan kesehatan mental untuk anak-anak dan remaja harus diintegrasikan dan ditingkatkan di berbagai sektor; dengan melibatkan sektor

kesehatan, perlindungan sosial, pendidikan, perumahan, ketenagakerjaan dan lainnya.

Layanan perawatan kesehatan mental harus mendorong partisipasi anak-anak dan remaja dalam semua aspek kehidupan berdasarkan kesetaraan dengan teman sebayanya. Pelayanan tersebut harus berbasis hak, aman, tepat waktu, mudah diakses, dan memberikan pengasuhan yang berbasis bukti, sesuai dengan perkembangan dan inklusif kepada semua anak dan remaja yang membutuhkannya, tanpa memandang latar belakang atau status mereka. Layanan harus responsif terhadap preferensi, kebutuhan dan nilai-nilai anak dan remaja secara aktif melibatkan mereka dalam pengambilan keputusan mengenai perawatan mereka sendiri.

Remaja harus melibatkan pengasuh dan keluarga dalam berkolaborasi serta terhubung dengan komunitas dimana mereka berada. Layanan harus terlibat dalam pemantauan dan evaluasi berkelanjutan serta peningkatan kualitas. Memperkuat layanan kesehatan mental berbasis komunitas untuk anak-anak dan remaja juga memerlukan tindakan untuk memperkuat komponen inti yang mendukung berfungsinya sistem kesehatan mental. Hal ini berarti memperdalam komitmen politik dan keuangan, termasuk dengan menyediakan sumber daya manusia yang memadai di sektor kesehatan dan sektor lainnya, mengadopsi undang-undang dan kebijakan berbasis hak asasi manusia, dan membangun sistem informasi dan pemantauan yang kuat.

G. Referensi

- Alhajji, M., Bass, S., & Dai, T. (2019). Cyberbullying, Mental Health, and Violence in Adolescents and Associations With Sex and Race: Data From the 2015 Youth Risk Behavior Survey. *Global Pediatric Health*, 6, 2333794X19868887. <https://doi.org/10.1177/2333794X19868887>
- American Psychological Association. (2023). American Psychological Association: Health Advisory on Social Media Use in Adolescence. *American Psychological Association*, (May). Retrieved from <https://www.apa.org/topics/social-media-internet/health-advisory-adolescent-social-media-use.pdf>
- Anderson, M., & Jiang, J. (2018). Monica Anderson and Jingjing Jiang. *Pew Research*, (May), 20. Retrieved from http://assets.pewresearch.org/wpcontent/uploads/sites/14/2018/05/31102617/PI_2018.05.31_TeensTech_FINAL.pdf
- Ansary, N. S. (2020). Cyberbullying: Concepts, theories, and correlates informing evidence-based best practices for prevention. *Aggression and Violent Behavior*, 50(October 2018), 101343. <https://doi.org/10.1016/j.avb.2019.101343>
- Arseniev-Koehler, A., & et al. (2016). #Proana: Pro-Eating Disorder Socialization on Twitter. *Journal of Adolescent Health*, 58(6), 659–664. <https://doi.org/10.1016/j.jadohealth.2016.02.012>
- Barman, L., & et al. (2018). Use of Social Networking Site and Mental Disorders among Medical Students in Kolkata, West Bengal. *Indian Journal of Psychiatry*, 60(3), 340–345. https://doi.org/10.4103/psychiatry.IndianJPsychiatry_210_18
- Bert, F., & et al. (2016). Risks and Threats of Social Media Websites: Twitter and the Proana Movement. *Cyberpsychology, Behavior and Social Networking*, 19(4), 233–238. <https://doi.org/10.1089/cyber.2015.0553>
- Brechwald, W. A., & Prinstein, M. J. (2011). Beyond Homophily: A Decade of Advances in Understanding Peer Influence Processes. *Journal of Research on Adolescence: The Official Journal of the Society for Research on Adolescence*, 21(1), 166–179. <https://doi.org/10.1111/j.1532-7795.2010.00721.x>
- Cahyono, A. S. (2022). Pengaruh Media Sosial terhadap Perubahan Sosial Masyarakat di Indonesia. *Journal Marine Inside*, 1(2), 1–32. <https://doi.org/10.56943/ejmi.v1i2.9>
- Carswell, K., Harper-Shehadeh, M., Watts, S., Van't Hof, E., Abi Ramia, J., Heim, E., ... van Ommeren, M. (2018). Step-by-Step: a new WHO digital mental health intervention for depression. *MHealth*, 4, 34. <https://doi.org/10.21037/mhealth.2018.08.01>

- Clark, J. L., Algoe, S. B., & Green, M. C. (2017). Social Network Sites and Well-Being: The Role of Social Connection. *Current Directions in Psychological Science*, 27(1), 32–37. <https://doi.org/10.1177/0963721417730833>
- Cohen, R., & Newton-John, T. (2021). The case for body positivity on social media: Perspectives on current advances and future directions. *Journal of Health Psychology*, 26(13), 2365–2373. <https://doi.org/10.1177/1359105320912450>
- Ernawati, E. (2024). Dampak Kecanduan Media Sosial Terhadap Kesehatan Mental Remaja: Studi Cross Sectional. *Intan Husada : Jurnal Ilmiah Keperawatan*, 12(01), 78–92. <https://doi.org/10.52236/ih.v12i1.507>
- Esti, A., Sari, T. I. P., & Ramadhan, R. (2021). Hubungan Penggunaan Media Sosial Dengan Kesehatan Mental Remaja Di SMK N 1 Sintoga. *Nan Tongga Health And Nursing*, 16(1), 25–33. <https://doi.org/10.59963/nthn.v16i1.72>
- Fabris, M. A., & et al. (2020). Investigating the links between fear of missing out, social media addiction, and emotional symptoms in adolescence: The role of stress associated with neglect and negative reactions on social media. *Addictive Behaviors*, 106, 106364. <https://doi.org/https://doi.org/10.1016/j.addbeh.2020.106364>
- Franchina, V., & et al. (2018). Fear of Missing Out as a Predictor of Problematic Social Media Use and Phubbing Behavior among Flemish Adolescents. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 15(10). <https://doi.org/10.3390/ijerph15102319>
- Ging, D., & Garvey, S. (2017). 'Written in these scars are the stories I can't explain': A content analysis of pro-ana and thinspiration image sharing on Instagram. *New Media & Society*, 20(3), 1181–1200. <https://doi.org/10.1177/1461444816687288>
- Hall, J., Jordan, S., van Ommeren, M., Au, T., Sway, R. A., Crawford, J., ... Carswell, K. (2022, February). Sustainable Technology for Adolescents and youth to Reduce Stress (STARS): a WHO transdiagnostic chatbot for distressed youth. *World Psychiatry: Official Journal of the World Psychiatric Association (WPA)*. Italy. <https://doi.org/10.1002/wps.20947>
- Hilmi, A. S., Nasriyanto, E. N., & Cicirosnita, J. (2024). Hubungan Perilaku Penggunaan Media Sosial dengan Kesehatan Mental. *Gudang Jurnal Ilmu Kesehatan*, 2(2), 208–212.
- Institute for Health Metrics and Evaluation. (2020). GBD 2019 Data and Tools Overview, (May). Retrieved from https://www.healthdata.org/sites/default/files/files/Projects/GBD/IHME_GBD_2019_1_DATA_TOOLS_GUIDE_Y2020M10D15.PDF
- Kelly, Y., & et al. (2018). Social Media Use and Adolescent Mental Health: Findings From the UK Millennium Cohort Study. *EClinicalMedicine*, 6, 59–68.

<https://doi.org/10.1016/j.eclinm.2018.12.005>

- Kross, E., Verduyn, P., Sheppes, G., Costello, C. K., Jonides, J., & Ybarra, O. (2021). Social Media and Well-Being: Pitfalls, Progress, and Next Steps. *Trends in Cognitive Sciences*, 25(1), 55–66. <https://doi.org/10.1016/j.tics.2020.10.005>
- Lazuka, R. F., Wick, M. R., & et al. (2020). Are We There Yet? Progress in Depicting Diverse Images of Beauty in Instagram's Body Positivity Movement. *Body Image*, 34, 85–93. <https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2020.05.001>
- Levenson, J. C., & et al. (2016). The association between social media use and sleep disturbance among young adults. *Preventive Medicine*, 85, 36–41. <https://doi.org/10.1016/j.ypmed.2016.01.001>
- Lewallen, J., & Behm-Morawitz, E. (2016). Pinterest or Thinterest?: Social Comparison and Body Image on Social Media. *Social Media + Society*, 2(1), 2056305116640559. <https://doi.org/10.1177/2056305116640559>
- McDool, E., & et al. (2020). The internet and children's psychological wellbeing. *Journal of Health Economics*, 69, 102274. <https://doi.org/10.1016/j.jhealeco.2019.102274>
- Nesi, J. (2020). The Impact of Social Media on Youth Mental Health: Challenges and Opportunities. *North Carolina Medical Journal*, 81(2), 116–121. <https://doi.org/10.18043/ncm.81.2.116>
- Nesi, J., Telzer, E. H., & Prinstein, M. J. (2022). *Handbook of Adolescent Digital Media Use and Mental Health*. (J. Nesi, Ed.). United Kingdom: Cambridge University Press.
- O'Keeffe, G. S., & et al. (2011). The impact of social media on children, adolescents, and families. *Pediatrics*, 127(4), 800–804. <https://doi.org/10.1542/peds.2011-0054>
- O'Reilly, M., Dogra, N., Whiteman, N., Hughes, J., Eruyar, S., & Reilly, P. (2018). Is social media bad for mental health and wellbeing? Exploring the perspectives of adolescents. *Clinical Child Psychology and Psychiatry*, 23(4), 601–613. <https://doi.org/10.1177/1359104518775154>
- Pittman, M., & Reich, B. (2016). Social media and loneliness: Why an Instagram picture may be worth more than a thousand Twitter words. *Computers in Human Behavior*, 62, 155–167. <https://doi.org/https://doi.org/10.1016/j.chb.2016.03.084>
- Popat, A., & Tarrant, C. (2023). Exploring adolescents' perspectives on social media and mental health and well-being – A qualitative literature review. *Clinical Child Psychology and Psychiatry*, 28(1), 323–337. <https://doi.org/10.1177/13591045221092884>
- Przybylski, A. K., & et al. (2013). Motivational, emotional, and behavioral correlates of fear of missing out. *Computers in Human Behavior*, 29(4), 1841–1848.

- <https://doi.org/https://doi.org/10.1016/j.chb.2013.02.014>
- Quante, M., Khandpur, N., Kontos, E. Z., Bakker, J. P., Owens, J. A., & Redline, S. (2019). "Let's talk about sleep": a qualitative examination of levers for promoting healthy sleep among sleep-deprived vulnerable adolescents. *Sleep Medicine*, 60, 81–88. <https://doi.org/10.1016/j.sleep.2018.10.044>
- Rideout, V., Fox, S., Peebles, A., & Robb, M. (2018). Social Media Use, and Mental Well-Being Among Teens and Young Adults in the. *Digital Health Practices*.
- Riehm, K. E., & et al. (2019). Associations Between Time Spent Using Social Media and Internalizing and Externalizing Problems Among US Youth. *JAMA Psychiatry*, 76(12), 1266–1273. <https://doi.org/10.1001/jamapsychiatry.2019.2325>
- Rohmah, Q. A. N., Fitriani, N., & Widya, S. N. (2023). An Exploration of The Influence of Social Media on Adolescent Mental Health. *The 2nd International Conference On Guidance and Counseling*.
- Ruswandi, U., & Fitriyani, L. (2023). Hubungan Intensitas Penggunaan Media Sosial Terhadap Kesehatan Mental Pada Remaja Di Wilayah Curug Topik Bojongsari Kota Depok Tahun 2023. *Jurnal Kesehatan Tambusai*, 4(4), 6241–6246.
- Setiadi, A. (2022). Pemanfaatan Media Sosial untuk Efektivitas Komunikasi. *Pancasila: Jurnal Keindonesiaan*, (1), 71–82. <https://doi.org/10.52738/pjk.v2i1.102>
- Sherman, L. E., Greenfield, P. M., Hernandez, L. M., & Dapretto, M. (2018). Peer Influence Via Instagram: Effects on Brain and Behavior in Adolescence and Young Adulthood. *Child Development*, 89(1), 37–47. <https://doi.org/10.1111/cdev.12838>
- Sifat, R. I., & et al. (2022). Impact of COVID-19 pandemic on the mental health of school-going adolescents: insights from Dhaka city, Bangladesh. *Helijon*, 8(4), e09223. <https://doi.org/10.1016/j.heliyon.2022.e09223>
- Sit, H. F., Ling, R., Lam, A. I. F., Chen, W., Latkin, C. A., & Hall, B. J. (2020). The Cultural Adaptation of Step-by-Step: An Intervention to Address Depression Among Chinese Young Adults. *Frontiers in Psychiatry*, 11(July), 1–14. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2020.00650>
- Solmi, M., Radua, J., Olivola, M., Croce, E., Soardo, L., Salazar de Pablo, G., ... Fusar-Poli, P. (2022). Age at onset of mental disorders worldwide: large-scale meta-analysis of 192 epidemiological studies. *Molecular Psychiatry*, 27(1), 281–295. <https://doi.org/10.1038/s41380-021-01161-7>
- The UN Agency. (2022). Global connectivity report 2022: Achieving universal and meaningful connectivity in the Decade of Action. *Global Connectivity Report 2022*. Geneva. Retrieved from <https://www.itu.int/hub/publication/d-ind-global-01-2022/>

- Ulvi, O., Karamehic-Muratovic, A., Baghbanzadeh, M., Bashir, A., Smith, J., & Haque, U. (2022). Social Media Use and Mental Health: A Global Analysis. *Epidemiologia (Basel, Switzerland)*, 3(1), 11–25. <https://doi.org/10.3390/epidemiologia3010002>
- Valkenburg, P. ., Oliver, M. B., Raney, A. A., & Bryant, J. (2019). *Media Effects: Advances in Theory and Research: Fourth Edition. Media Effects: Advances in Theory and Research: Fourth Edition*. United States: Taylor & Francis. <https://doi.org/10.4324/9780429491146>
- Webster, J. G. (2009). The role of structure in media choice. *Media Choice: A Theoretical and Empirical Overview*, 221–233. <https://doi.org/10.4324/9780203938652>
- WHO. (2019). Global Health Estimates: Leading Causes of Death. *World Health Organisation*. Retrieved from <https://www.who.int/data/gho/data/themes/mortality-and-global-health-estimates/ghe-leading-causes-of-death>
- WHO Team. (2021). *Mental Health Atlas 2020. WHO Publication*. Retrieved from <https://www.who.int/publications/i/item/9789240036703>
- Willenberg, L., & et al. (2020). Understanding mental health and its determinants from the perspective of adolescents: A qualitative study across diverse social settings in Indonesia. *Asian Journal of Psychiatry*, 52, 102148. <https://doi.org/10.1016/j.ajp.2020.102148>
- Wilson, R. L., & Riley, S. (2013). *Mental health of children and young people. Mental Health: A person-centred approach*. <https://doi.org/10.1017/CBO9781107445536.011>
- Yuan, H. (2022). Effects of Social Media on Teenagers' Mental Health. *Proceedings of the 2022 International Conference on Social Sciences and Humanities and Arts (SSHA 2022)*, 653(Ssha), 1069–1072. <https://doi.org/10.2991/assehr.k.220401.204>

H. Glosarium

FOMO = *Fear of Missing Out Fear*

STARS = Sustainable Technology for Adolescents to Reduce Stress

CHAPTER 2

PENCEGAHAN DAN PENANGANAN STRES DI MASYARAKAT

Dr. Fenita Purnama Sari Indah, SKM., M.Kes.

A. Pendahuluan/Prolog

Kesehatan fisik, psikologis, dan sosial merupakan komponen dari kesehatan seseorang secara keseluruhan, menurut Organisasi Kesehatan Dunia (WHO). Kemampuan seseorang untuk mencapai potensi penuh, menghadapi tantangan hidup, menjadi efektif di tempat kerja, dan memberikan dampak yang baik bagi masyarakat berkorelasi langsung dengan tingkat kesehatan mental. Penyakit jantung dan masalah kesehatan lainnya lebih sering terjadi pada orang yang mengalami gangguan kesehatan mental (Nur Haryanti et al., 2024).

Di dunia, sekitar 450 juta orang diseluruh dunia yang mengalami gangguan pikiran dan perilaku. Seseorang akan mengalami gangguan berpikir setidaknya sekali dalam hidup. Di Indonesia, Prevalensi gangguan jiwa berat tercatat sebesar 1,7% dari populasi, dan sekitar 20% dari populasi mengalami gangguan kejiwaan. Beberapa jenis tidak ada tidak ada pikiran yang umum di Indonesia adalah gangguan kecemasan : sekitar 5,7% Bahasa Indonesia : depresi : sekitar 3,7% Bahasa Indonesia: skizofrenia: sekitar 1%, gangguan bipolar: antara 0,7-1,5%, gangguan obsesif-kompulsif: sekitar 2,5-3%, dan gangguan obsesif-kompulsif: sekitar 2,5-3% (Yusrani dkk., 2023).

Salah satu masalah terbesar yang dihadapi individu dengan gangguan mentalitas manusia seluruh dunia adalah stigma dalam kesehatan mental. Stigma berdampak pada keluarga dan masyarakat secara keseluruhan, bukan hanya individu tersebut. Keluarga sering kali menghadapi kesulitan dalam mendukung anggota keluarga yang menderita gangguan pikiran komplikasi stigma meningkat. Anggota keluarga mungkin merasa malu atau tidak tahu bagaimana membantu, sehingga mereka cenderung menjauh atau bahkan mengabaikan kebutuhan orang dan menderita gangguan mental.

Stigma kesehatan mental bisa menyebabkan diskriminasi dan lebih luas di masyarakat. Dalam berbagai aspek kehidupan kita, seperti di tempat pekerjaan dan dalam interaksi sosial, orang dengan gangguan pikiran seringkali dirawat secara tidak adil. Mereka mungkin kehilangan pekerjaan atau dianggap mencurigakan oleh orang lain karena diagnosis kesehatan mental. Dalam siklus ini, orang mulai merasa terpinggirkan dan terpisah dari komunitas mereka (Revianto dan Anzani, 2024).

Langkah edukasi untuk mendorong kesehatan mental juga bisa dilakukan di berbagai media, seperti media sosial. Informasi tentang kesehatan pikiran dapat disebarluaskan dengan cepat melalui situs web (Shalahuddin et al., 2024). Selain itu harus ada langkah-langkah efektif di dalam mencegah stigma yang melekat pada individu dengan gangguan mental. Stigma dapat dihapus dari ketidaktahuan dan ketakutan terhadap hal-hal yang tidak dipahami. Oleh karena itu, pendidikan menjadi kunci dalam mengubah persepsi masyarakat. Bab ini dapat membantu meningkatkan pemahaman tentang kesehatan mental dan juga stres. Dengan memberikan informasi yang akurat, kita dapat menciptakan lingkungan yang lebih inklusif dan mendukung bagi seseorang yang mengalami gangguan mental.

B. Kesehatan Mental

Kesehatan mental, berasal dari dua kata, yakni "kesehatan" dan "mental". Kesehatan berasal dari kata "sehat", yang merujuk pada kondisi fisik. Individu yang sehat adalah individu yang berada dalam kondisi fisik yang baik, dan bebas dari penyakit. Sedangkan "mental" adalah kepribadian yang merupakan kebulatan dinamik yang tercermin dalam cita-cita, sikap, dan perbuatan. Mental adalah semua unsur-unsur jiwa termasuk pikiran, emosi, sikap, dan perasaan yang dalam keseluruhan atau kebulatannya akan menentukan tingkah laku, cara menghadapi suatu hal yang menekan perasaan, mengecewakan, atau yang menggembirakan dan menyenangkan.

Kesehatan mental menggambarkan tingkat kesejahteraan psikologis, atau adanya gangguan mental. Dari perspektif 'psikologi positif' atau 'holisme', kesehatan mental dapat mencakup kemampuan individu untuk menikmati hidup, dan menciptakan keseimbangan antara aktivitas kehidupan dan upaya untuk mencapai ketahanan psikologis. Kesehatan mental juga dapat di definisikan sebagai suatu ekspresi emosi, dan sebagai penanda adaptasi sukses untuk berbagai tuntutan.

Definisi kesehatan mental menurut WHO adalah suatu kondisi kesejahteraan di mana individu sadar akan kemampuannya sendiri, dapat mengatasi tekanan hidup yang normal, dapat bekerja secara produktif dan baik, serta mampu berkontribusi untuk diri sendiri dan masyarakat (WHO, 2018).

Kesehatan mental adalah terwujudnya keharmonisan yang nyata antara fungsi-fungsi jiwa, serta mempunyai kesanggupan untuk menghadapi problem-problem yang biasa terjadi dalam kehidupan pribadi dan bermasyarakat, dan merasakan secara positif kebahagiaan dan kemampuan dirinya. Fungsi-fungsi jiwa seperti pikiran, perasaan, sikap jiwa, pandangan dan keyakinan hidup, harus dapat saling membantu dan bekerja sama satu sama lain, sehingga dapat dikatakan adanya

keharmonisan, yang menjauhkan orang dari perasaan ragu dan bimbang, serta terhindar dari kegelisahan dan pertengangan (konflik).

C. Stres

Stres merupakan respons alami tubuh terhadap tekanan atau tantangan yang dihadapi individu. Di era modern ini, stres semakin menjadi masalah umum yang dirasakan oleh berbagai kalangan, baik di lingkungan kerja, pendidikan, maupun dalam kehidupan pribadi. Masyarakat yang hidup dengan berbagai tuntutan dan tekanan sering kali mengalami stres yang dapat memengaruhi kesehatan fisik dan mental. Oleh karena itu, penanganan stres yang efektif sangat penting untuk menjaga kesejahteraan individu maupun masyarakat secara keseluruhan.

Ketidaknyamanan fisik dan mental, yang dikenal sebagai stres, dapat berkembang sebagai respons terhadap situasi yang dianggap berpotensi membahayakan. Untuk menghadapi bahaya, tuntutan, dan tekanan, tubuh akan mengalami proses yang dikenal sebagai stres.

Banyak orang yang mengalami stres tidak menyadari betapa buruknya dampaknya bagi kesehatan mental mereka sampai gejala seperti rambut rontok, kurang nafsu makan, dan sering melamun muncul. Stres adalah situasi yang menantang karena mengandung unsur kesedihan, kesuraman, penderitaan, dan kesulitan yang ekstrem. Jika tidak segera diatasi, hal ini akan terus terjadi. Stres ringan dan stres berat adalah dua kategori utama stres.

Ketika berada di bawah sedikit stres, rasa tidak bahagia akan bersifat sementara. Ketika seseorang mengalami stres berat, maka seseorang dapat berperilaku tidak rasional, mengisolasi diri, merasa bersalah atau menyesal, melakukan aktivitas yang terbatas, atau bahkan merusak diri sendiri. Dalam kasus yang ekstrem, orang bahkan mungkin merasa putus asa dan bunuh diri.

Stres bisa dibagi menjadi stres akut dan stres kronis:

1. Stres akut adalah stres jangka pendek yang terjadi ketika menghadapi situasi yang berbahaya atau mendesak. Stres akut biasanya mudah ditangani dan akan mereda dengan sendirinya.
2. Stres kronis adalah stres yang berlangsung dalam waktu lebih lama dan bisa menimbulkan masalah kesehatan jika tidak ditangani

D. Gejala Stres

Penyebab stres bisa berasal dari diri sendiri maupun faktor lingkungan. Saat mengalami stres, tubuh akan mengeluarkan hormon kortisol dan adrenalin, yang memicu reaksi dalam tubuh seperti jantung berdetak lebih cepat, otot menegang, napas lebih cepat, tekanan darah dan sinyal kewaspadaan meningkat. Keluhan fisik

yang umum terjadi pada seseorang yang menderita stres antara lain sakit kepala, ketidaknyamanan pada leher, jantung berdebar-debar, keringat dingin, sulit bernapas, lemas, dan nyeri ulu hati. Sementara gejala masalah kesehatan mental dapat berupa sulit tidur, gelisah, takut, putus asa, melankolis, dan kurangnya motivasi. Perasaan marah, tertekan, cemas, dan frustrasi akan muncul sebagai respons terhadap situasi yang penuh tekanan. Peningkatan hormon stres noradrenalin memicu kaskade biokimia yang pada akhirnya mengarah pada reaksi "melawan atau lari", di mana salah satu dari dua pilihan-baik melarikan diri dari atau melawan sumber stres-akan dipertimbangkan. Berikut adalah beberapa tanda stres:

1. Merasa sangat kelelahan
2. Sulit berkonsentrasi
3. Lebih mudah marah dengan orang lain
4. Merasa khawatir, cemas dan takut
5. Insomnia atau memiliki kesulitan untuk tidur
6. Pusing

E. Pemicu Timbulnya stres

Adapun pemicu timbulnya stres adalah:

1. Tuntutan kehidupan

Hal ini mungkin termasuk hal-hal seperti harus bekerja pada waktu yang tidak nyaman atau dipaksa untuk mempelajari mata pelajaran yang tidak diminati. Hampir semua orang mengalami hal ini.

2. Masalah Keluarga

Sikap keras kepala, perilaku buruk, atau sering tidak pulang malam hari dari banyak anak menyebabkan banyak kesulitan bagi orang tua. Karena hal ini terjadi, orang tua cenderung pesimis dan terlalu banyak berinvestasi dalam kehidupan anak-anak mereka; namun demikian, jadwal orang tua yang padat dapat membuat anak merasa ditinggalkan dan tidak diperhatikan.

3. Pelecehan Seksual

Akibat trauma dan kekhawatiran jangka panjang yang selalu dibawa oleh para penyintas pelecehan seksual, orang tua yang peduli sering kali merasa ter dorong untuk membangun hubungan perlindungan anak. Tujuannya adalah untuk mengurangi prevalensi kekerasan seksual dan mendorong orang tua untuk mendidik anak-anak mereka dengan lebih baik tentang perlunya melindungi organ intim mereka.

4. Keuangan

Keuangan merupakan salah satu faktor utama yang dapat memicu stres di masyarakat. Banyak orang mengalami tekanan psikologis ketika mereka

menghadapi kesulitan finansial, seperti utang yang menumpuk, ketidakmampuan untuk memenuhi kebutuhan hidup sehari-hari, atau ketidakpastian mengenai masa depan ekonomi mereka. Stres yang disebabkan oleh masalah keuangan ini dapat memengaruhi kesejahteraan fisik dan mental individu serta hubungan sosial mereka. Untuk itu, penting untuk memahami bagaimana masalah keuangan dapat memicu stres dan cara mengelola stres terkait keuangan. Faktor-Faktor Keuangan yang Dapat Memicu Stres

- a. **Masalah Utang** Salah satu penyebab utama stres keuangan adalah masalah utang yang menumpuk. Ketika seseorang berhutang lebih banyak daripada yang dapat mereka bayar, mereka dapat merasa tertekan, cemas, dan khawatir tentang bagaimana cara membayar kembali utangnya. Utang kredit, pinjaman pribadi, atau hutang hipotek dapat memberikan tekanan yang besar, terutama jika tidak ada rencana pembayaran yang jelas.
- b. **Kehilangan Pendapatan atau Pekerjaan** Ketika seseorang kehilangan pekerjaan atau mengalami penurunan pendapatan, mereka mungkin merasa cemas tentang bagaimana mereka akan memenuhi kebutuhan hidup sehari-hari. Kehilangan sumber pendapatan seringkali menjadi sumber stres yang signifikan karena mengancam stabilitas ekonomi keluarga.
- c. **Tuntutan Pengeluaran yang Tinggi** Kenaikan biaya hidup, seperti harga makanan, pendidikan, dan layanan kesehatan yang semakin tinggi, dapat menambah tekanan pada individu dan keluarga. Ketika pengeluaran melebihi pendapatan, stres finansial pun meningkat. Situasi ini sering kali membuat orang merasa terjebak dalam kondisi ekonomi yang tidak dapat mereka kendalikan.
- d. **Perencanaan Keuangan yang Buruk** Ketika seseorang tidak memiliki perencanaan keuangan yang baik, mereka cenderung merasa bingung dan cemas mengenai masa depan keuangan mereka. Kurangnya pemahaman dalam mengelola uang, menabung, atau berinvestasi dapat menyebabkan ketidakpastian yang berkontribusi pada tingkat stres yang tinggi.
- e. **Krisis Keuangan Keluarga** Masalah keuangan dalam keluarga, seperti biaya pendidikan anak, perawatan orang tua yang sakit, atau peristiwa tak terduga lainnya, dapat memicu stres. Beban finansial yang berat sering kali membuat individu merasa terisolasi, dan hubungan sosial mereka bisa terganggu.

5. Penyimpangan Sosial

Penyimpangan sosial dapat diambil contoh dari rasa minder yang merasa diri serba kurang, padahal kenyataan tidak seperti yang dibayangkan.

Faktor-Faktor Penyebab Stres di Masyarakat

Terdapat berbagai faktor yang menyebabkan stres di masyarakat. Beberapa di antaranya adalah:

1. Tekanan Ekonomi: Ketidakpastian ekonomi, kesulitan finansial, dan ketidakmampuan memenuhi kebutuhan hidup dapat memicu stres pada individu.
2. Lingkungan Sosial: Masalah dalam hubungan sosial, baik dalam keluarga, pertemanan, atau di tempat kerja, sering menjadi penyebab stres.
3. Tekanan Akademis atau Karier: Tuntutan untuk berhasil dalam studi atau pekerjaan yang tinggi sering kali menambah beban psikologis yang dapat menyebabkan stres.
4. Perubahan Kehidupan: Perubahan besar dalam hidup, seperti pernikahan, perceraian, kehilangan pekerjaan, atau kehilangan orang terdekat, bisa menimbulkan stres yang besar.

F. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Stres dan Kesehatan Mental

1. Faktor biologis

Meliputi aspek-aspek yang berkaitan dengan kondisi fisik dan genetik seseorang. Seseorang memiliki kemungkinan lebih besar untuk mengalami masalah serupa jika mereka memiliki riwayat keluarga yang memiliki gangguan mental. Kecenderungan terhadap gangguan seperti depresi, kecemasan, dan skizofrenia dipengaruhi sebagian besar oleh gen. Gangguan kesehatan pikiran dapat disebabkan oleh tidak seimbang Neurotransmitter (alat yang mengirimkan sinyal saraf) otak, seperti serotonin dan dopamin. Suasana hati dan perilaku individu seringkali dipengaruhi oleh ketidakseimbangan dalam otak. Penyakit fisik atau kondisi medis tertentu, seperti diabetes atau penyakit jantung, juga dapat mempengaruhi kesehatan pikiran kecemasan sebuah depresi dapat muncul sebagai akibat dari masalah yang berlebihan yang disebabkan oleh penyakit jangka panjang. Kondisi yang dialami ibu selama kehamilan, seperti stres, diet kemudian tidak sehat, dan paparan suatu berasun, juga dapat memengaruhi perkembangan mental anak.

2. Faktor Psikologis

Faktor psikologis berkaitan dengan pengalaman individu dan cara seseorang mengelola emosi juga stres. Pengalaman trauma di masa kecil, seperti kekerasan atau kehilangan orangtua, dapat memengaruhi kesehatan pikiran seseorang dalam jangka panjang. Pengalaman ini memengaruhi cara seseorang merespons tekanan dan berinteraksi dengan orang lain dimasa depan. Kesehatan pikiran seseorang juga dipengaruhi oleh cara mereka mengatasi masalah. Dalam proses pembelajaran ini, orang belajar teknik untuk mengatasi tekanan dan

mengoping. Kebutuhan dasar seperti rasa aman, cinta, dan penghargaan diri sangat penting untuk kesehatan mental. Masalah emosional dapat muncul karena ketidakpuasan terhadap kebutuhan-kebutuhan ini.

3. Faktor Sosial

Faktor sosial mencakup lingkungan di mana seseorang interaksi dengan orang lain. Perkembangan kesehatan pikiran anak sangat dipengaruhi oleh pola asuh orangtua dan dinamika keluarga. Anak-anak dapat memperoleh rasa percaya diri dan kemampuan sosial yang bagus jika mereka dibesarkan dalam keluarga yang mendukung dan harmonis. Interaksi dengan komunitas dan teman sebaya juga penting untuk kesehatan mental. Individu dapat merasa lebih terhubung dengan mendapatkan dukungan sosial dari jaringan sosial dan teman-teman mereka. Selain itu sumber tekanan tambahan dari eksternal seperti kemiskinan, diskriminasi, kebocoran sosial, dan perundungan dapat berdampak buruk pada kesehatan mental. Kesehatan pikiran seseorang dapat makin buruk karena lingkungan sosial yang tidak mendukung.

G. Dampak Stres terhadap Kesehatan

Peristiwa positif maupun negatif dapat memicu stres pada tubuh dan pikiran. Banyak hormon yang dikeluarkan oleh tubuh sebagai reaksi terhadap stres, bersamaan dengan peningkatan laju detak jantung dan pernapasan. Stres yang berkepanjangan dapat berdampak negatif pada kesehatan fisik dan mental individu. Beberapa dampak dari stres antara lain:

1. Kesehatan Mental

Stres yang berkepanjangan dapat meningkatkan risiko depresi, kecemasan, dan gangguan tidur. Ketika seseorang merasa tertekan oleh masalah keuangan, mereka mungkin merasa putus asa atau cemas berlebihan, yang dapat memperburuk kondisi mental mereka.

2. Kesehatan Fisik

Stres juga dapat memengaruhi kesehatan fisik, seperti meningkatkan risiko tekanan darah tinggi, gangguan pencernaan, dan masalah jantung. Stres kronis dapat memengaruhi sistem kekebalan tubuh, membuat individu lebih rentan terhadap penyakit.

Selain itu, stres dapat menyebabkan berbagai masalah kesehatan, termasuk:

a. Sistem saraf pusat dan sistem endokrin:

Agar tubuh dapat bereaksi, tubuh harus terlebih dahulu berkomunikasi dengan otak melalui sistem saraf pusat. Hipotalamus bertanggung jawab untuk mengendalikan sekresi adrenalin dan kortisol, dua zat kimia yang dikeluarkan oleh kelenjar adrenal sebagai respons terhadap stres. Dalam keadaan darurat,

hormon-hormon ini mempercepat detak jantung dan mengarahkan aliran darah ke organ-organ vital dan otot-otot yang paling membutuhkannya. Tugas hipotalamus adalah memberi sinyal ke seluruh tubuh untuk kembali normal setelah ancaman berlalu. Pemeliharaan respons bergantung pada kemampuan sistem saraf pusat untuk kembali normal atau bertahannya stresor. Dr. Theresia mengatakan bahwa hal ini juga dapat menyebabkan sulit tidur atau sakit kepala.

b. Sistem pernapasan dan kardiovaskular:

Jantung dan paru-paru rentan terhadap efek stres. Dalam upaya untuk menyediakan darah yang kaya oksigen dengan cepat ke tubuh, laju pernapasan meningkat selama reaksi stres. Stres dapat memperburuk kesulitan bernapas pada mereka yang sudah menderita asma atau emfisema. Sementara itu, saat stres, jantung berdetak lebih cepat dari biasanya. Tekanan darah meningkat akibat kontraksi otot vasokonstriksi yang disebabkan oleh hormon stres. Cara lain stres kronis meningkatkan risiko hipertensi adalah dengan membuat jantung bekerja lebih keras dari biasanya.

c. Sistem pencernaan:

Produksi glukosa oleh hati, yang diketahui dapat meningkatkan tingkat energi, terjadi sebagai respons terhadap stres. Tubuh memproses kelebihan gula darah dengan menyerapnya kembali. Risiko muncul ketika stres berlangsung terlalu lama dan tubuh tidak dapat mempertahankan glukosa. Hal ini dapat menyebabkan peluang yang lebih tinggi untuk mengembangkan diabetes tipe 2. Perubahan hormon, napas cepat, dan jantung yang berdebar-debar juga dapat mempengaruhi pencernaan. Dengan lebih banyak asam dalam perut, mulas dan refluks asam lebih mungkin terjadi. Selain itu, sistem pencernaan juga dapat dipengaruhi oleh stres, yang dapat menyebabkan konstipasi atau diare. Selain itu, Anda dapat merasa sakit perut, muntah, atau mengalami ketidaknyamanan pada perut.

3. Hubungan Sosial yang Tertekan

Masalah keuangan sering kali menjadi sumber ketegangan dalam hubungan keluarga atau pasangan. Ketika seseorang merasa tertekan secara finansial, komunikasi dan hubungan sosial dapat terganggu, bahkan menyebabkan konflik atau perpisahan dalam rumah tangga.

H. Pencegahan Timbulnya Stres

1. Pencegahan Primer

Tujuan pencegahan primer adalah untuk mencegah gangguan kesehatan mental muncul sebelum gejala atau masalah muncul. Kampanye pendidikan

yang menjelaskan pentingnya menjaga kesehatan pikiran dan cara melakukan akan meningkatkan pemahaman masyarakat tentang kesehatan mental. Pendidikan ini dapat diberikan dikomunitas, tempat kerja, dan sekolah. membantu orang menghindari kebiasaan buruk.

2. Pencegahan Sekunder

Untuk mencegah perkembangan lebih lanjut, pencegahan sekunder Mematuhi pada Identifikasi gangguan kesehatan pikiran sejak diini. Melakukan pemeriksaan rutin untuk mencari gejala gangguan mental. Untuk mengidentifikasi individu kemudian berisiko tinggi, pemeriksaan seperti ini dapat dilakukan di sekolah atau fasilitas kesehatan. memberikan akses layanan kesehatan pikiran kepada mereka yang menunjukkan gejala. Ini bisa termasuk mendapatkan bantuan untuk mengatasi masalah mereka sebelum gangguan menjadi lebih parah.

3. Pencegahan Tersier

Tujuan pencegahan tersier adalah untuk mengurangi efek dari gangguan kesehatan pikiran yang Sudah ada. Strategi pencegahan tersier termasuk memberikan perawatan yang tepat kepada orang yang di diagnosis menderita tidak masuk akal untuk membantu mereka pulih dan kembali berfungsi dengan baik dari masyarakat. Ini termasuk terapi psikologis, dukungan kelompok, dan pengobatan jika diperlukan. Ini juga mencakup pembuatan program dukungan jangka panjang untuk membantu orang dengan gangguan mental beradaptasi kembali ke masa berkembang dengan lebih baik. Ini dapat mencakup program yang menawarkan pelatihan keterampilan sosial dan pekerjaan.

I. Pengendalian Stres

Menerima kenyataan dari keadaan yang membuat stres dan melakukan yang terbaik untuk meminimalkan pengaruhnya adalah satu-satunya pendekatan yang pasti untuk mengurangi stres. Menyesuaikan harapan dengan kenyataan diperlukan jika pengalaman dan harapan terus berlanjut. Kepribadian memiliki peran penting dalam menentukan bagaimana orang menghadapi stres. Salah satu cara orang dewasa menghadapi stres adalah dengan menyesuaikan ekspektasi mereka menjadi lebih praktis.

Obat-obatan ansiolitik, yang sering dikenal sebagai benzodiazepin, umumnya diresepkan oleh psikiater untuk membantu mengelola atau mengatasi stres. Terapi perilaku kognitif (CBT) adalah salah satu jenis psikoterapi yang ditawarkan oleh psikiater dan psikolog klinis. Mereka juga dapat membantu manajemen stres melalui teknik-teknik seperti observasi diri, restrukturisasi kognitif, pelatihan relaksasi, hipnosis, *biofeedback*, manajemen waktu, dan pemecahan masalah (Nastain, 2023).

Stres sebenarnya tidak dapat dicegah tetapi bisa untuk dikendalikan. Adapun cara pengendalian stres sebagai berikut:

1. Merencanakan masa depan dengan lebih baik
2. Menghindari membuat beberapa perubahan besar dalam saat bersama
3. Menerima diri sendiri sebagaimana adanya
4. Menerima lingkungan sebagaimana adanya
5. Berbuat sesuai kemampuan dan minat
6. Membuat keputusan yang bijaksana
7. Berfikir positif
8. Membicarakan persoalan yang dihadapi dengan orang lain yang dapat dipercaya
9. Memelihara kesehatan diri sendiri
10. Membina persahabatan dengan orang lain
11. Meluangkan waktu untuk diri sendiri
12. Melakukan relaksasi kurang lebih 10 – 15 menit

Cara mengatasi stres adalah (Hasanah, 2019)

1. Terhubung dengan orang lain

Konsultasikan dengan pihak ketiga yang tidak memihak, seperti teman, pasangan, atau psikoterapis tepercaya, sesegera mungkin.

2. Lakukan aktivitas yang disukai

Ikutlah serta dalam segala hal yang membuat bahagia. Bisa berupa apa saja, mulai dari hobi yang sudah lama terlupakan hingga rencana lain yang tertunda. Seiring berjalannya waktu, melakukan hobi yang menyenangkan dapat menumbuhkan rasa percaya diri dan perasaan puas. Kecemasan dapat ditaklukkan dengan melakukan kegiatan yang sesuai dengan minat dan kemampuan seseorang.

3. Beribadah

Mendekatkan diri kepada Tuhan dengan meningkatkan ibadah dan bersedekah. Bersedekah dapat membuat diri bahagia karena bisa membantu orang lain sehingga menurunkan kadar stres.

4. Pertahankan rutinitas harian

Memiliki jadwal harian dapat membantu kita menggunakan waktu secara efisien dan merasa lebih terkendali. Selain itu dengan menetapkan waktu untuk makan teratur, waktu bersama anggota keluarga, olahraga, pekerjaan sehari-hari, dan aktivitas rekreasi lainnya.

5. Tidur yang cukup

Tidur yang cukup penting bagi tubuh dan pikiran. Memperbaiki tidur, membuat rileks dan meremajakan tubuh kita serta dapat membantu membalikkan efek stres. Kebiasaan tidur yang baik meliputi:

- a. Tidur pada waktu yang sama setiap malam dan bangun pada waktu yang sama setiap pagi, termasuk di akhir pekan.
- b. Jika memungkinkan, area tidur tenang, gelap, santai dan pada suhu yang nyaman
- c. Batasi penggunaan perangkat elektronik, seperti TV, komputer, dan ponsel pintar, sebelum tidur. Hindari makan besar, kafein, dan alkohol sebelum tidur.
- d. Berolahragalah. Aktif secara fisik di siang hari dapat membantu lebih mudah tertidur di malam hari.

6. Makan sehat

Asupan makan dan minum dapat mempengaruhi kesehatan. Makan makanan dengan gizi seimbang dan makan secara berkala dapat mencegah terjadinya stres. Selain itu, minum cukup cairan, makan banyak buah-buahan dan sayuran segar juga bisa mengurangi terjadinya stres.

7. Berolahraga secara teratur

Menjaga kesehatan dengan olahraga atau aktivitas fisik secara teratur. Olahraga teratur setiap hari dapat membantu mengurangi stres. Ini bisa termasuk berjalan kaki, serta olahraga yang lebih intensif. Cobalah untuk melakukan yoga atau teknik pernapasan yang mampu membuat tubuh lebih rileks dan tenang.

Stres bisa muncul ketika terjadi perubahan dalam kehidupan kita. Selain melakukan kiat mengelola stres di atas, banyak-banyaklah bersyukur atas nikmat Tuhan serta kembangkan rasa sabar dan ikhlas demi mengurangi stres.

8. Mengembangkan hobi yang bermanfaat

9. Menenangkan fikiran dan relaksasi

10. Menerapkan perilaku bersih dan sehat

J. Penanganan Stres di Masyarakat

Penanganan stres di masyarakat memerlukan pendekatan yang holistik dan beragam. Beberapa cara yang dapat dilakukan untuk mengatasi stres adalah:

1. Pendidikan dan Penyuluhan tentang Stres

Salah satu langkah penting adalah meningkatkan pemahaman masyarakat tentang stres dan dampaknya terhadap kesehatan. Program-program pendidikan yang memberikan informasi mengenai stres, cara mengidentifikasinya, dan strategi penanganannya dapat membantu masyarakat untuk lebih siap dalam menghadapinya. Penyuluhan ini dapat dilakukan di sekolah, tempat kerja, maupun melalui media sosial.

2. Menciptakan Lingkungan Sosial yang Mendukung

Dukungan sosial sangat penting dalam mengurangi stres. Masyarakat yang memiliki lingkungan sosial yang saling mendukung, baik dalam keluarga, komunitas, maupun tempat kerja, cenderung lebih mampu mengatasi tekanan yang mereka hadapi. Oleh karena itu, penting untuk mendorong terciptanya hubungan yang sehat dan saling menghargai di berbagai lapisan masyarakat.

3. Peningkatan Akses Terhadap Layanan Kesehatan Mental

Pemerintah dan organisasi sosial dapat berperan dalam menyediakan layanan kesehatan mental yang mudah diakses oleh masyarakat. Konseling, terapi, dan dukungan psikologis sangat penting untuk membantu individu mengatasi stres yang berkepanjangan. Peningkatan kesadaran akan pentingnya kesehatan mental juga dapat mengurangi stigma terhadap individu yang membutuhkan bantuan.

4. Teknik Relaksasi dan Manajemen Stres

Teknik-teknik seperti meditasi, yoga, olahraga, dan pernapasan dalam (*deep breathing*) dapat membantu meredakan stres. Melakukan aktivitas fisik secara teratur juga terbukti efektif dalam menurunkan kadar hormon stres dalam tubuh, serta meningkatkan mood dan kesejahteraan secara keseluruhan.

5. Perubahan Gaya Hidup

Menjaga pola hidup sehat, seperti makan dengan seimbang, tidur yang cukup, dan mengatur waktu dengan baik antara pekerjaan dan istirahat, adalah langkah penting dalam penanganan stres. Stres sering kali diperburuk oleh kebiasaan hidup yang tidak sehat, sehingga perubahan gaya hidup dapat mengurangi dampak negatif stres.

6. Pemanfaatan Teknologi

Teknologi dapat dimanfaatkan untuk mengatasi stres dengan menyediakan berbagai aplikasi yang membantu relaksasi, meditasi, dan pelatihan manajemen stres. Selain itu, platform daring juga dapat digunakan untuk sesi konseling atau terapi jarak jauh bagi individu yang membutuhkan dukungan psikologis.

K. Kesimpulan

Penanganan stres di masyarakat memerlukan pendekatan yang komprehensif dan melibatkan berbagai pihak, mulai dari individu, keluarga, komunitas, hingga pemerintah. Peningkatan pemahaman tentang stres dan cara-cara penanganannya, serta menciptakan lingkungan yang mendukung, dapat membantu masyarakat mengurangi dampak negatif dari stres. Oleh karena itu, penting untuk menciptakan kebijakan dan program yang mendukung kesejahteraan mental masyarakat,

sehingga stres dapat dikelola dengan lebih baik dan kehidupan yang lebih sehat dapat tercapai.

L. Referensi

- Ayuningtyas, D., & Rayhani, M. (2018). Analisis situasi kesehatan mental pada masyarakat di Indonesia dan strategi penanggulangannya. *Jurnal Ilmu Kesehatan Masyarakat*, 9(1), 1-10.
- Hasanah, M. (2019). Stres dan solusinya dalam perspektif psikologi dan islam. *Ummul Qura Jurnal Institut Pesantren Sunan Drajat (INSUD) Lamongan*, 13(1), 104-116.
- Nastain, A. D. (2023). *HUBUNGAN ANTARA TINGKAT KECEMASAN DENGAN INTENSITAS NYERI PADA PASIEN POST OPERASI* (Doctoral dissertation, Universitas Islam Sultan Agung Semarang).
- Nur Haryanti, A., Bintang Syah Putra, M., Larasati, N., Nureel Khairunnisa, V., Dyah Dewi, L.A., 2024. Analisis Kondisi Kesehatan Mental di Indonesia Dan Strategi Penanganannya. Student Research Journal 28–40. <https://doi.org/10.55606/srjyappi.v2i3.1219>
- Revianto, M. A. A., & Anzani, N. P. (2024). KEMUNCULAN KEMBALI FENOMENA LGBTQ DI NEGARA-NEGARA BARAT DAN DAMPAKNYA PADA PEMIKIRAN MASYARAKAT DUNIA. *Jurnal Ilmiah Psikologi dan Kesehatan Masyarakat*, 2(2), 267-291.
- World Health Organization. Mental health fact sheets (Internet). World Health Organization. (2018). Available: <http://www.who.int/mediacentre/factsheets/fs220/en/>
- Yusrani, K. G., Arbitera, C., Novianti, P. A., Sabrina, R. S. N., Syabil, S., & Rahma, U. (2023). Studi Literatur: Faktor-faktor yang Mempengaruhi Keputusan Masyarakat dalam Memilih Asuransi Kesehatan. *Jurnal Medika Husada*, 3(1), 37-50.

CHAPTER 3

KESEHATAN MENTAL DI TEMPAT KERJA: MENGELOLA STRES DAN BEBAN KERJA

Ahmad Afif Mauludi, S.KM., M.K.K.K.

A. Pendahuluan/Prolog

Kesehatan mental di tempat kerja mengacu pada kondisi psikologis, emosional, dan sosial individu yang memungkinkan mereka untuk mengatasi tekanan pekerjaan, bekerja secara produktif, dan berkontribusi dalam komunitas kerja secara positif. Menurut World Health Organization (WHO, 2022), kesehatan mental di tempat kerja melibatkan kemampuan individu untuk bekerja secara efektif di lingkungan kerja yang bebas dari diskriminasi, kekerasan, dan tekanan yang berlebihan. Selain itu, Undang-Undang Nomor 17 Tahun 2023 tentang Kesehatan mendefinisikan kesehatan mental sebagai kondisi di mana individu mampu berkembang secara fisik, mental, spiritual, dan sosial untuk menghadapi tekanan, bekerja produktif, dan memberikan kontribusi bagi komunitasnya (Pusat Analisis Keparlemenan DPR RI, 2024).

Kesehatan mental bukan hanya tanggung jawab individu, tetapi juga organisasi dan pemerintah. Lingkungan kerja yang mendukung dapat membantu individu mencapai keseimbangan antara tuntutan pekerjaan dan kebutuhan pribadi, sehingga meningkatkan produktivitas dan kesejahteraan (Milner & Ancer, 2021). Kesehatan mental yang baik adalah fondasi kesejahteraan karyawan dan kesuksesan organisasi. Pekerja dengan kesehatan mental yang optimal memiliki konsentrasi yang lebih baik, kemampuan pengambilan keputusan yang efektif, dan hubungan interpersonal yang harmonis (Doman, 2021). Sebaliknya, gangguan mental dapat menurunkan produktivitas, meningkatkan risiko kecelakaan kerja, dan memperburuk konflik interpersonal.

Data dari Laboratorium Ilmu Ekonomi FEB UGM (2023) menunjukkan bahwa prevalensi masalah kesehatan mental di Indonesia cukup tinggi, terutama di kalangan buruh, supir, dan pembantu rumah tangga (2,5%). WHO (2024) mencatat bahwa 15% pekerja usia produktif memiliki gangguan mental pada waktu tertentu, yang menyebabkan kerugian ekonomi global hingga US\$1 triliun setiap tahun akibat hilangnya produktivitas.

Kesehatan mental juga berpengaruh pada kesejahteraan keseluruhan karyawan. Stres kronis dan tekanan kerja yang berlebihan dapat mengganggu keseimbangan kehidupan kerja, menyebabkan isolasi sosial, dan memperburuk

hubungan pribadi maupun profesional. Harvard Business Review (2022) menekankan bahwa organisasi yang mengabaikan kesehatan mental karyawannya menghadapi risiko tinggi terhadap absensi, turnover, dan penurunan loyalitas.

Stres kerja dan beban kerja yang berlebihan memiliki dampak signifikan, baik pada individu maupun organisasi. Pada tingkat individu, tekanan kerja yang tidak terkendali dapat menyebabkan gangguan kesehatan mental seperti kecemasan, depresi, dan burnout (Gurung, 2019). Dalam kasus yang lebih serius, stres kerja bahkan dapat memicu perilaku bunuh diri. Data dari Pusat Analisis Keparlemenan DPR RI (2024) menunjukkan bahwa kasus bunuh diri pekerja di sektor tambang dan kontraktor di Indonesia mencerminkan beban kerja yang tidak seimbang.

Secara fisik, stres yang berkepanjangan dapat menyebabkan gangguan tidur, tekanan darah tinggi, dan risiko penyakit kardiovaskular (Harris et al., 2024). Dragano dan Lunau (2020) menyoroti *technostress*—tekanan yang diakibatkan oleh penggunaan teknologi secara berlebihan—sebagai salah satu faktor risiko utama bagi kesehatan fisik dan mental pekerja di era digital. Dampak pada organisasi juga tidak kalah signifikan. Organisasi yang gagal mengelola stres kerja menghadapi tingkat turnover dan absensi karyawan yang tinggi, serta penurunan produktivitas. Harvard Business Review (2022) mencatat bahwa organisasi yang tidak mendukung kesehatan mental karyawannya dapat kehilangan daya saing dalam jangka panjang. Selain itu, biaya ekonomi yang diakibatkan oleh hilangnya produktivitas karyawan dapat mencapai miliaran dolar setiap tahunnya (WHO, 2022).

Kesehatan mental di tempat kerja adalah aspek yang sangat penting untuk menciptakan kesejahteraan individu dan kesuksesan organisasi. Memahami definisi, signifikansi, dan dampak negatif dari stres dan beban kerja yang berlebihan adalah langkah awal dalam menciptakan lingkungan kerja yang sehat secara mental. Dengan upaya kolaboratif dari individu, organisasi, dan pemerintah, kita dapat menciptakan budaya kerja yang mendukung kesehatan mental, meningkatkan produktivitas, dan menciptakan keseimbangan kerja-hidup yang lebih baik.

B. Memahami Stres Kerja

Stres kerja adalah reaksi fisik, mental, atau emosional yang terjadi ketika tuntutan pekerjaan tidak seimbang dengan kemampuan, sumber daya, atau kebutuhan individu (Riggio & Johnson, 2022). Menurut Landy dan Conte (2013), stres kerja bukan semata-mata disebabkan oleh tekanan, tetapi juga oleh persepsi individu terhadap tekanan tersebut. Faktor pemicu stres kerja dapat bersifat internal atau eksternal.

Stressor internal mencakup karakteristik individu, seperti kepribadian tipe A yang cenderung kompetitif dan mudah merasa tertekan, atau ketidakmampuan

mengelola waktu dan prioritas. *Stressor* eksternal, di sisi lain, melibatkan faktor dari lingkungan kerja, seperti beban kerja yang berlebihan, konflik interpersonal, ketidakjelasan peran, atau ketidakamanan kerja (Gurung, 2019). *Technostress*, yang muncul akibat teknologi yang semakin kompleks dan menuntut, juga menjadi sumber stres signifikan di era digital saat ini (Dragano & Lunau, 2020).

Doman (2021) menyoroti bahwa stres kerja tidak selalu berujung pada dampak negatif. Dalam tingkat yang moderat, stres dapat meningkatkan motivasi dan kinerja, yang dikenal sebagai eustress. Namun, ketika tekanan kerja berlangsung lama tanpa dukungan atau strategi penanganan yang efektif, stres menjadi kronis dan berdampak negatif pada kesehatan mental dan fisik.

Untuk memahami stres kerja secara mendalam, beberapa model teoritis telah dikembangkan. Model ini membantu menjelaskan penyebab, mekanisme, dan dampak stres kerja, serta memberikan panduan untuk intervensi.

1. Model *Demand-Control* (Karasek): Model ini, yang dikembangkan oleh Karasek, menyatakan bahwa stres kerja terjadi ketika tuntutan pekerjaan (demands) tinggi tetapi kontrol atau otonomi individu rendah. Anderson et al. (2001) menambahkan bahwa pekerjaan dengan kontrol tinggi, meskipun memiliki tuntutan tinggi, cenderung menghasilkan stres yang lebih rendah karena individu merasa mampu mengendalikan pekerjaannya. Contoh penerapannya adalah memberikan fleksibilitas jadwal kerja kepada karyawan untuk mengelola beban kerja mereka;

2. Model *Effort-Reward Imbalance* (ERI): Dikembangkan oleh Siegrist, model ini menekankan bahwa ketidakseimbangan antara usaha yang dikeluarkan oleh individu dan penghargaan yang diterima (baik dalam bentuk gaji, pengakuan, atau peluang pengembangan) adalah sumber utama stres kerja. Tsutsumi et al. (2019) menjelaskan bahwa individu yang merasa usahanya tidak dihargai cenderung mengalami kelelahan emosional dan menurunnya komitmen terhadap organisasi;

3. Teori *Conservation of Resources* (COR): Teori ini, yang dikembangkan oleh Hobfoll, menyatakan bahwa stres terjadi ketika individu kehilangan sumber daya penting, merasa terancam kehilangannya, atau tidak mendapatkan hasil yang setara dengan sumber daya yang telah diinvestasikan. Way (2020) menekankan pentingnya organisasi untuk memastikan bahwa sumber daya, seperti dukungan sosial dan pelatihan, tersedia untuk membantu individu mengelola stres kerja.

Stres sebenarnya tidak selalu buruk, terdapat stres yang diperlukan juga untuk kelangsungan individu di sebuah organisasi/tempat kerja. Berdasarkan dampaknya, stres setidaknya dapat dibagi menjadi 2 (dua), yaitu *eustres* (stres positif) dan *distres* (stres negatif). *Eustres* adalah tekanan yang memotivasi individu untuk bekerja lebih

baik, mencapai tujuan, dan menghadapi tantangan dengan sikap positif. Stres ini dapat mendorong peningkatan motivasi dan kinerja, seperti stres muncul menjelang tenggat waktu atau saat menghadapi tantangan yang mendorong kreativitas (Landy & Conte, 2013; Harvard Business Review, 2022). Sedangkan distres merupakan tekanan yang melebihi kemampuan individu untuk mengatasi, menghasilkan dampak negatif pada kesehatan mental dan fisik. Distres dapat terkait dengan kecemasan, burnout, dan depresi (Gurung, 2019). Stres ini dapat mengakibatkan dampak buruk seperti gangguan tidur dan meningkatkan risiko penyakit kardiovaskular (Harris et al., 2024).

Stres kerja dipengaruhi oleh kombinasi berbagai faktor individu, organisasi, dan teknologi (Riggio & Johnson, 2022).

1. Faktor Individu: Kepribadian, persepsi terhadap pekerjaan, dan kemampuan individu dalam mengelola tekanan memainkan peran penting. Kepribadian tipe A, misalnya, cenderung lebih mudah stres karena dorongan untuk selalu berprestasi (Gurung, 2019);

2. Faktor Organisasi:

- a. Desain Pekerjaan: Ketidakjelasan peran, konflik peran, dan beban kerja yang tidak seimbang adalah sumber stres utama (Harvard Business Review, 2022).
- b. Budaya Kerja: Budaya kerja yang kompetitif dan kurang mendukung sering kali memperburuk stres kerja (Milner & Ancer, 2021).

3. Faktor Teknologi (*Technostress*): Dragano dan Lunau (2020) menyoroti bahwa teknologi digital telah meningkatkan tekanan pada pekerja, seperti ekspektasi untuk merespons email di luar jam kerja, multitasking, dan kompleksitas perangkat lunak baru. Penelitian Johnson et al. (2020) menemukan bahwa technostress dapat memengaruhi keseimbangan kerja-hidup dan meningkatkan risiko *burnout*.

Stres kerja yang tidak terkendali dapat memiliki dampak luas pada kesehatan individu dan keberhasilan organisasi.

1. Dampak pada Individu:

- a. Kesehatan Mental: Stres kronis berkontribusi pada gangguan seperti kecemasan, depresi, dan burnout (Harris et al., 2024).
- b. Kesehatan Fisik: Stres kerja juga dikaitkan dengan peningkatan risiko penyakit jantung, hipertensi, dan gangguan tidur (Gurung, 2019).

2. Dampak pada Organisasi:

- a. Turnover Karyawan: Stres kerja yang tinggi dapat menyebabkan tingkat turnover yang lebih tinggi, terutama ketika individu merasa tidak dihargai (Tsutsumi et al., 2019).

b. Produktivitas: Organisasi menghadapi penurunan produktivitas ketika karyawan tidak dapat memberikan kinerja terbaik mereka karena stres yang berkepanjangan (Harvard Business Review, 2022).

Stres kerja adalah fenomena yang kompleks dan dipengaruhi oleh berbagai faktor individu, organisasi, dan teknologi. Memahami konsep dan model teoritis stres kerja memberikan dasar yang kuat untuk merancang intervensi yang efektif. Dengan menerapkan pendekatan berbasis bukti seperti meningkatkan kontrol kerja, memastikan penghargaan yang setara, dan menyediakan sumber daya pendukung, organisasi dapat menciptakan lingkungan kerja yang mendukung kesejahteraan mental karyawannya.

C. Beban Kerja: Perspektif dan Realitas

Beban kerja mencakup tuntutan fisik, mental, dan emosional yang dialami individu saat menjalankan tugas pekerjaan. Menurut Landy dan Conte (2013), beban kerja dapat didefinisikan sebagai kombinasi dari jumlah, jenis, dan kompleksitas tugas yang harus diselesaikan dalam waktu tertentu. Beban kerja memiliki dua dimensi: beban kerja objektif, seperti jumlah jam kerja atau tugas, dan beban kerja subjektif, yaitu persepsi individu terhadap tingkat tekanan yang dirasakan.

Laboratorium Ilmu Ekonomi FEB UGM (2023) mencatat bahwa pekerja di Indonesia, terutama dalam sektor informal seperti buruh dan supir, menghadapi tingkat beban kerja yang tinggi. Hal ini diperburuk oleh kurangnya akses terhadap sumber daya pendukung, seperti pelatihan manajemen stres atau konseling psikologis. WHO (2024) menambahkan bahwa 15% pekerja usia produktif di seluruh dunia memiliki gangguan mental yang terkait langsung dengan tekanan kerja.

Beban kerja yang sehat dapat memotivasi individu untuk mencapai tujuan dan meningkatkan efisiensi kerja. Namun, jika tidak terkendali, beban kerja yang berlebihan dapat mengakibatkan kelelahan fisik, tekanan mental, dan penurunan produktivitas (Gurung, 2019). Dalam konteks modern, *technostress* juga menjadi bagian penting dari beban kerja, di mana ekspektasi respons cepat dan multitasking melalui teknologi digital menjadi tantangan tambahan (Dragano & Lunau, 2020).

Beban kerja dapat dikategorikan ke dalam tiga jenis utama berdasarkan aspek tuntutan yang dihadapi pekerja:

1. Beban Kerja Fisik Beban kerja fisik melibatkan tuntutan yang membutuhkan energi tubuh, seperti pekerjaan manual, operasional mesin, atau aktivitas dengan intensitas fisik tinggi. Cunningham dan Black (2021) mencatat bahwa pekerjaan fisik yang berat sering kali meningkatkan risiko cedera kerja dan kelelahan kronis.
2. Beban Kerja Mental Beban kerja mental berkaitan dengan pemrosesan informasi, pengambilan keputusan, dan penyelesaian masalah. Pekerjaan yang

membutuhkan konsentrasi tinggi, seperti analis data atau pekerjaan multitasking, cenderung meningkatkan risiko kelelahan mental (Johnson et al., 2020). Beban kerja mental yang berlebihan juga dapat menurunkan kemampuan individu untuk berpikir kreatif dan mengambil keputusan yang tepat.

3. Beban Kerja Emosional Beban kerja emosional mencakup tuntutan untuk mengelola emosi dalam interaksi sosial, seperti menjaga kesopanan atau menunjukkan empati. Profesi seperti layanan pelanggan dan tenaga medis sering menghadapi tekanan emosional yang signifikan, yang jika tidak dikelola dengan baik dapat menyebabkan burnout (Milner & Aincer, 2021).

Beban kerja dipengaruhi oleh berbagai faktor, baik dari sisi organisasi maupun individu. Faktor-faktor ini mencakup:

1. Faktor Organisasi

- a. Desain Pekerjaan: Ketidakjelasan peran, konflik peran, dan distribusi beban kerja yang tidak seimbang adalah penyebab utama beban kerja yang berlebihan (Harvard Business Review, 2022).
- b. Budaya Organisasi: Budaya kerja yang menekankan hasil tanpa memperhatikan kesejahteraan karyawan dapat meningkatkan tekanan (Milner & Aincer, 2021).

2. Faktor Teknologi: Dragano dan Lunau (2020) menyatakan bahwa penggunaan teknologi yang berlebihan, seperti tuntutan untuk merespons pesan secara real-time, memperburuk beban kerja karyawan. Johnson et al. (2020) menambahkan bahwa teknologi sering kali menciptakan ilusi efisiensi tetapi sebenarnya meningkatkan tekanan multitasking.

3. Faktor Sosial dan Individu: Ekspektasi sosial terhadap kerja keras dan sukses sering kali memaksa individu untuk bekerja di luar batas kemampuannya. Faktor seperti kurangnya kemampuan manajemen waktu atau ketidakseimbangan kehidupan kerja juga memperburuk tekanan yang dirasakan (Gurung, 2019).

Beban kerja yang berlebihan memiliki dampak luas pada individu dan organisasi:

1. Dampak pada Individu

- a. Kesehatan Mental: Harris et al. (2024) menunjukkan bahwa beban kerja berlebihan dapat menyebabkan depresi, kecemasan, dan burnout. Beban kerja emosional yang tinggi sering kali menyebabkan kelelahan psikologis.
- b. Kesehatan Fisik: Beban kerja yang berat secara fisik atau mental dapat menyebabkan gangguan tidur, tekanan darah tinggi, dan risiko penyakit kardiovaskular (Gurung, 2019).

2. Dampak pada Organisasi

- a. Penurunan Produktivitas: Organisasi menghadapi penurunan efisiensi kerja ketika karyawan mengalami kelelahan kronis (Harvard Business Review, 2022).
- b. Turnover dan Absensi: Karyawan yang merasa kewalahan cenderung lebih sering absen atau bahkan meninggalkan organisasi (Pusat Analisis Keparlemenan DPR RI, 2024).

Beban kerja adalah aspek krusial yang memengaruhi kesejahteraan individu dan kesuksesan organisasi. Dengan memahami jenis-jenis, faktor-faktor yang memengaruhi, dan dampak beban kerja, organisasi dapat mengambil langkah-langkah proaktif untuk menciptakan keseimbangan yang sehat antara tuntutan pekerjaan dan kemampuan individu. Hal ini tidak hanya meningkatkan produktivitas tetapi juga memastikan keberlanjutan sumber daya manusia yang sehat.

D. Dampak Stres dan Beban Kerja Berlebihan

Stres kerja dan beban kerja yang berlebihan memberikan dampak yang luas, tidak hanya pada individu tetapi juga pada organisasi tempat mereka bekerja. Ketika tekanan kerja berlangsung tanpa kontrol yang memadai, dampaknya dapat terlihat pada aspek kesehatan mental, kesehatan fisik, dan performa kerja individu, serta produktivitas dan budaya organisasi.

Dampak stres dan beban kerja yang berlebihan pada **individu** diantaranya adalah sebagai berikut:

1. Kesehatan Mental: Stres kerja yang tidak terkendali dapat menyebabkan gangguan kesehatan mental seperti depresi, kecemasan, dan burnout. Burnout ditandai dengan kelelahan emosional, depersonalisasi, dan penurunan rasa pencapaian diri (Harris et al., 2024). Gurung (2019) menekankan bahwa stres kronis memperburuk kondisi ini dengan mempercepat perkembangan gangguan mental. Beban kerja emosional juga sering kali menjadi penyebab utama kelelahan psikologis, terutama pada pekerjaan yang membutuhkan empati tinggi, seperti layanan pelanggan dan tenaga medis. Dalam konteks ini, Harvard Business Review (2022) mencatat bahwa kurangnya dukungan dari organisasi memperburuk tekanan yang dirasakan individu.

2. Kesehatan Fisik: Stres kerja yang berkepanjangan berdampak signifikan pada kesehatan fisik individu. Penelitian menunjukkan bahwa stres kronis berhubungan dengan gangguan tidur, tekanan darah tinggi, dan peningkatan risiko penyakit kardiovaskular (Harris et al., 2024). Dragano dan Lunau (2020) juga menyoroti dampak technostress, seperti meningkatnya kadar kortisol yang merugikan sistem imun tubuh, akibat penggunaan teknologi secara berlebihan di tempat kerja.

3. Keseimbangan Kehidupan Kerja: Ketidakseimbangan antara pekerjaan dan kehidupan pribadi sering kali menjadi konsekuensi langsung dari beban kerja yang berlebihan. Johnson et al. (2020) menemukan bahwa tuntutan kerja yang tinggi menyebabkan pekerja sulit memutuskan hubungan dari pekerjaan, bahkan di luar jam kerja. Hal ini tidak hanya mengganggu hubungan interpersonal tetapi juga mengurangi kesempatan untuk pemulihan.

Dampak stres dan beban kerja yang berlebihan pada **Organisasi** diantaranya adalah sebagai berikut:

- 1. Produktivitas dan Efisiensi:** Beban kerja yang berlebihan berdampak pada penurunan produktivitas. Ketika karyawan merasa kewalahan, mereka cenderung kehilangan fokus, melakukan lebih banyak kesalahan, dan membutuhkan waktu lebih lama untuk menyelesaikan tugas (Milner & Ancer, 2021). Harvard Business Review (2022) menambahkan bahwa stres kerja yang tidak terkendali menurunkan tingkat keterlibatan karyawan, yang berdampak negatif pada efisiensi organisasi.
- 2. Turnover dan Absensi:** Stres kerja yang tinggi sering kali menjadi alasan utama karyawan meninggalkan pekerjaannya. Absensi yang tinggi juga menjadi gejala stres kerja kronis, yang menciptakan beban tambahan bagi organisasi dalam bentuk biaya perekrutan, pelatihan, dan penggantian tenaga kerja (Pusat Analisis Keparlemenan DPR RI, 2024).
- 3. Budaya Kerja:** Stres kerja yang tidak ditangani dapat merusak budaya organisasi. Dalam tim yang menghadapi tekanan tinggi, konflik interpersonal meningkat, rasa aman psikologis menurun, dan kerjasama tim menjadi terganggu (Edmondson, 1999). Dampak ini menciptakan lingkungan kerja yang tidak sehat, yang pada akhirnya merugikan organisasi secara keseluruhan.

Stres dan beban kerja yang berlebihan juga memiliki dampak pada **Konteks Negara dan Global**. Secara global, WHO (2024) mencatat bahwa 15% pekerja usia produktif mengalami gangguan mental akibat stres kerja. Dampaknya tidak hanya pada individu tetapi juga pada ekonomi global, dengan kerugian produktivitas yang mencapai US\$1 triliun per tahun. Di Indonesia, data dari Laboratorium FEB UGM (2023) menunjukkan bahwa pekerja di sektor informal, seperti buruh dan supir, memiliki tingkat stres yang lebih tinggi dibandingkan sektor formal. Selain itu, kasus bunuh diri yang terjadi pada pekerja tambang dan kontraktor di Indonesia mencerminkan betapa seriusnya dampak tekanan kerja berlebihan (Pusat Analisis Keparlemenan DPR RI, 2024).

Stres kerja dan beban kerja yang berlebihan adalah masalah kompleks yang berdampak luas pada individu dan organisasi. Dengan memahami dampaknya pada kesehatan mental, fisik, dan budaya kerja, serta mengambil langkah-langkah proaktif untuk menguranginya, organisasi dapat menciptakan lingkungan kerja yang lebih sehat dan produktif. Upaya kolaboratif antara individu, organisasi, dan pemerintah sangat penting untuk mengatasi tantangan ini, terutama dalam konteks dunia kerja modern yang semakin dinamis.

E. Strategi Mengelola Stres dan Beban Kerja

Mengelola stres dan beban kerja yang berlebihan adalah tantangan yang memerlukan pendekatan kolaboratif antara individu, organisasi, dan kebijakan pemerintah. Strategi yang efektif dapat membantu mengurangi dampak negatif stres kerja, meningkatkan kesejahteraan karyawan, dan mendorong keberhasilan organisasi.

Pendekatan Individu dalam pengelolaan stres dapat dilakukan dengan beberapa cara, yaitu:

1. Teknik Manajemen Stres

Individu dapat menggunakan teknik seperti *mindfulness*, meditasi, dan latihan pernapasan untuk mengelola stres sehari-hari. Tsutsumi et al. (2019) menyoroti pentingnya pelatihan *self-care* untuk membantu individu mengenali dan mengatasi tekanan kerja. Harvard Business Review (2022) mencatat bahwa pelatihan *mindfulness* secara konsisten dapat mengurangi kecemasan dan meningkatkan fokus. Selain itu, Tsutsumi et al. (2019) merekomendasikan penggunaan strategi *self-care*, termasuk olahraga rutin dan istirahat yang cukup, untuk meminimalkan dampak stres.

2. Pengelolaan Waktu

Mengembangkan kemampuan mengelola waktu dan menetapkan prioritas adalah langkah penting dalam menghadapi tuntutan pekerjaan. Harvard Business Review (2022) menyarankan penggunaan metode seperti matriks Eisenhower untuk memisahkan tugas berdasarkan tingkat urgensi dan pentingnya. Individu harus menetapkan batasan yang jelas antara pekerjaan dan kehidupan pribadi.

3. Mengurangi Technostress

Dalam era digital, *technostress* menjadi tantangan signifikan. Dragano dan Lunau (2020) menyarankan untuk menetapkan batasan penggunaan teknologi, seperti menghindari pengecekan email kerja di luar jam kerja, untuk memulihkan keseimbangan kehidupan kerja.

4. Meningkatkan Resiliensi

Resiliensi dapat diperkuat melalui pola hidup sehat, termasuk olahraga teratur, tidur yang cukup, dan diet seimbang. Harris et al. (2024) menekankan bahwa kebiasaan ini membantu individu menghadapi tekanan kerja dengan lebih efektif.

Pendekatan Organisasi dalam pengelolaan stres dapat dilakukan dengan beberapa cara, yaitu:

1. Desain Kerja yang Seimbang

Organisasi dapat merancang ulang pekerjaan untuk memastikan beban kerja yang adil dan proporsional. Landy dan Conte (2013) menyarankan agar tugas-tugas didistribusikan secara merata dan memberikan fleksibilitas jadwal kerja untuk mengurangi tekanan pada karyawan. Landy dan Conte (2013) merekomendasikan agar organisasi memberikan kontrol lebih besar kepada karyawan atas jadwal dan metode kerja mereka.

2. Pelatihan Kepemimpinan yang Empati

Tsutsumi et al. (2019) menekankan pentingnya pelatihan bagi manajer untuk mengenali tanda-tanda stres pada karyawan dan memberikan dukungan yang sesuai. Pelatihan ini dapat mencakup keterampilan komunikasi, empati, dan pengelolaan konflik. Pemimpin yang memiliki kemampuan empati cenderung menciptakan lingkungan kerja yang lebih mendukung (Heazlewood, 2023). Program pelatihan seperti yang diterapkan oleh SAP dan Unilever menunjukkan bahwa pelatihan kepemimpinan dapat membantu mengurangi stres di tempat kerja dan meningkatkan hubungan interpersonal (Harvard Business Review, 2022).

3. Program Kesejahteraan Karyawan

Program seperti *Employee Assistance Programs* (EAP) memberikan akses ke konseling dan sumber daya kesehatan mental bagi karyawan yang membutuhkan. Milner dan Ancer (2021) mencatat bahwa program ini membantu mengurangi stigma terkait kesehatan mental di tempat kerja. Perusahaan seperti Google telah menerapkan program kesejahteraan terintegrasi yang mencakup pelatihan mindfulness, layanan konseling, dan desain tempat kerja yang mendukung kesehatan mental. Langkah ini tidak hanya meningkatkan kesejahteraan karyawan tetapi juga menciptakan daya saing organisasi (Milner & Ancer, 2021).

4. Kebijakan "Right to Disconnect"

Dragano dan Lunau (2020) menyarankan untuk mempraktikkan kebijakan "disconnect," seperti membatasi perangkat kerja di luar jam kerja, untuk

mencegah *technostress*. Kebijakan yang memungkinkan karyawan untuk memutuskan koneksi dengan pekerjaan di luar jam kerja dapat membantu mengurangi tekanan akibat ekspektasi teknologi yang berlebihan (Johnson et al., 2020). Banyak organisasi global telah menerapkan kebijakan yang memungkinkan karyawan untuk memutuskan koneksi dengan pekerjaan di luar jam kerja. Menurut Brailovskaia et al. (2024), kebijakan ini dapat membantu karyawan mencapai keseimbangan kerja-hidup (*work-life balance*).

5. Dukungan Sosial dan Psikologis

Dukungan dari rekan kerja dan manajer sangat penting untuk menciptakan lingkungan kerja yang mendukung. Edmondson (1999) menyoroti bahwa rasa aman psikologis memungkinkan karyawan untuk berbagi kekhawatiran tanpa takut dihukum, yang pada gilirannya membantu mengurangi stres.

6. Penggunaan Teknologi untuk Dukungan Psikologis

Beberapa organisasi memanfaatkan teknologi untuk menyediakan layanan kesehatan mental, seperti aplikasi konseling online atau chatbot yang dirancang untuk memberikan dukungan awal terhadap karyawan yang mengalami tekanan (Dragano & Lunau, 2020). Resiliensi dapat diperkuat dengan memanfaatkan layanan dukungan psikologis, baik melalui konseling individu maupun aplikasi berbasis teknologi. Penelitian oleh Harris et al. (2024) menunjukkan bahwa resiliensi tinggi membantu individu menghadapi tekanan kerja secara lebih efektif.

Pendekatan Kebijakan dalam pengelolaan stres dapat dilakukan dengan beberapa cara, yaitu:

1. Regulasi Nasional

Pemerintah dapat memainkan peran penting dalam mengatur kebijakan kesehatan mental di tempat kerja. WHO (2022) merekomendasikan pendekatan berbasis bukti untuk mengurangi risiko psikososial di tempat kerja, seperti mengintegrasikan panduan kesehatan mental ke dalam regulasi ketenagakerjaan yang mencakup pengurangan risiko psikososial, penyediaan layanan kesehatan mental, dan pelatihan bagi manajer dan pekerja.

2. Peningkatan Akses Layanan Kesehatan Mental

Pusat Analisis Keparlemenan DPR RI (2024) menyarankan peningkatan jumlah dan distribusi layanan kesehatan mental, terutama bagi pekerja di sektor informal. Pemerintah perlu melakukan peningkatan jumlah fasilitas kesehatan mental dan distribusinya di wilayah-wilayah terpencil. Pemerintah juga dapat bekerja sama dengan sektor swasta untuk memperluas akses layanan ini dengan mendorong perusahaan untuk menyediakan layanan kesehatan mental bagi karyawan.

3. Program Nasional Kesadaran Kesehatan Mental

Kampanye kesadaran publik tentang pentingnya kesehatan mental di tempat kerja dapat membantu mengurangi stigma dan mendorong individu untuk mencari bantuan. Program seperti pelatihan manajemen stres atau promosi keseimbangan kerja-hidup dapat menjadi bagian dari kampanye ini (Milner & Aincer, 2021).

4. Pengawasan dan Evaluasi

Kebijakan yang diterapkan harus dievaluasi secara berkala untuk memastikan efektivitasnya. Tsutsumi et al. (2019) merekomendasikan penggunaan pendekatan **Plan-Do-Check-Act (PDCA)** untuk memantau keberhasilan intervensi di tempat kerja.

Pendekatan ilmiah dalam pengelolaan stres dapat dilakukan dengan melakukan beberapa pelitian, beberapa tema yang dapat diambil untuk mendukung peningkatan kesehatan mental untuk pekerja di Indonesia yaitu:

1. Technostress dan Era Digital

Penelitian lebih lanjut tentang dampak technostress pada kesejahteraan mental karyawan di berbagai sektor diperlukan. Johnson et al. (2020) menyoroti bahwa digitalisasi tempat kerja menciptakan tantangan baru yang membutuhkan pemahaman lebih mendalam.

2. Efektivitas Intervensi Kesehatan Mental

Perlu ada evaluasi lebih lanjut tentang efektivitas program kesejahteraan karyawan, termasuk Employee Assistance Programs (EAP), dalam berbagai konteks budaya dan industri (Harris et al., 2024).

3. Kesehatan Mental dalam Sektor Informal

Penelitian tentang kesehatan mental di sektor informal, seperti buruh harian dan pekerja lepas, masih terbatas. Laboratorium FEB UGM (2023) mencatat bahwa sektor ini menghadapi tekanan kerja yang tinggi tanpa akses yang memadai ke layanan kesehatan mental.

Strategi mengelola stres dan beban kerja berlebihan membutuhkan sinergi antara pendekatan individu, organisasi, dan kebijakan nasional. Dengan menerapkan teknik manajemen stres, mendesain ulang pekerjaan, memberikan pelatihan kepada manajer, serta meningkatkan akses ke layanan kesehatan mental, organisasi dapat menciptakan lingkungan kerja yang sehat. Dalam jangka panjang, strategi ini tidak hanya meningkatkan kesejahteraan karyawan tetapi juga keberhasilan organisasi secara keseluruhan.

Studi kasus global dan nasional menunjukkan bahwa strategi kesehatan mental yang efektif dapat diimplementasikan melalui pendekatan holistik,

mencakup kebijakan fleksibilitas kerja, pelatihan manajer, dan program kesejahteraan karyawan. Praktik terbaik dari organisasi seperti Microsoft, Unilever, dan startup teknologi di Indonesia menunjukkan bahwa investasi pada kesehatan mental karyawan tidak hanya meningkatkan kesejahteraan individu tetapi juga produktivitas dan keberlanjutan organisasi. Langkah-langkah ini menjadi dasar untuk menciptakan tempat kerja yang sehat secara mental, yang bermanfaat bagi semua pihak.

F. Kesimpulan

Kesehatan mental di tempat kerja adalah aspek fundamental yang tidak hanya memengaruhi kesejahteraan individu tetapi juga produktivitas dan keberlanjutan organisasi. Dalam era modern dengan dinamika kerja yang terus berubah, termasuk tekanan akibat digitalisasi dan globalisasi, penting bagi semua pihak untuk mengambil peran aktif dalam menciptakan lingkungan kerja yang sehat secara mental.

Pendekatan yang holistik diperlukan untuk mengelola stres dan beban kerja berlebihan, mencakup tindakan pada tingkat individu, organisasi, dan pemerintah. Individu harus dilengkapi dengan keterampilan untuk mengelola tekanan, seperti melalui mindfulness, pengelolaan waktu, dan peningkatan resiliensi. Di sisi lain, organisasi memiliki tanggung jawab besar untuk menciptakan desain pekerjaan yang sehat, memberikan pelatihan kepada manajer, dan menyediakan program kesejahteraan karyawan yang inklusif. Pemerintah, melalui regulasi dan kebijakan, harus mendukung penciptaan lingkungan kerja yang aman dan mendukung kesejahteraan mental para pekerja.

Studi kasus dan praktik terbaik yang disorot dalam buku ini menunjukkan bahwa langkah-langkah proaktif untuk mengelola stres kerja dan mendukung kesehatan mental bukan hanya memungkinkan, tetapi juga memberikan manfaat signifikan bagi individu dan organisasi. Contoh-contoh dari perusahaan global dan nasional menunjukkan bahwa investasi dalam kesehatan mental tidak hanya meningkatkan kesejahteraan karyawan tetapi juga menciptakan keuntungan ekonomi melalui peningkatan produktivitas, retensi karyawan, dan penurunan biaya terkait absensi serta turnover.

Dalam konteks Indonesia, tantangan kesehatan mental di tempat kerja memerlukan perhatian khusus, terutama di sektor informal yang sering kali kurang memiliki akses ke layanan kesehatan mental. Pemerintah dan pemangku kepentingan lainnya perlu bekerja sama untuk memastikan bahwa kesehatan mental menjadi prioritas dalam kebijakan ketenagakerjaan dan pembangunan ekonomi.

Kesehatan mental di tempat kerja bukanlah kemewahan, melainkan kebutuhan. Saatnya kita bersama-sama mengambil langkah nyata untuk memastikan bahwa setiap pekerja memiliki lingkungan kerja yang mendukung kesehatan mental mereka. Masa depan dunia kerja yang lebih baik dimulai dari sini. Sebagai penutup, kita perlu mengakui bahwa menciptakan tempat kerja yang sehat secara mental adalah upaya kolektif yang memerlukan komitmen jangka panjang. Dengan mengambil langkah-langkah yang telah dibahas dalam buku ini, kita dapat membantu menciptakan budaya kerja yang tidak hanya produktif tetapi juga manusiawi. Dalam dunia kerja yang terus berkembang, kesehatan mental harus menjadi landasan bagi setiap keputusan, kebijakan, dan strategi, sehingga kita dapat membangun masa depan yang lebih baik bagi pekerja, organisasi, dan masyarakat secara keseluruhan.

G. Referensi

- Anderson, N., Ones, D. S., Sinangil, H. K., & Viswesvaran, C. (Eds.). (2001). *Handbook of industrial, work, and organizational psychology: Volume 2: Organizational psychology*. London: SAGE Publications.
- Brailovskaia, J., Siegel, J., Precht, L.-M., Friedrichs, S., Schillack, H., & Margraf, J. (2024). Less smartphone and more physical activity for better work satisfaction, motivation, work-life balance, and mental health: An experimental intervention study. *Acta Psychologica*, 250, 104494. <https://doi.org/10.1016/j.actpsy.2024.104494>
- Cunningham, C. J. L., & Black, K. J. (2021). *Essentials of occupational health psychology*. New York, NY: Routledge. <https://doi.org/10.4324/9781351011938>
- Doman, M. (2021). *Yes, you can talk about mental health at work*. London: Welbeck Publishing Group.
- Dragano, N., & Lunau, T. (2020). Technostress at work and mental health: Concepts and research results. *Current Opinion in Psychiatry*, 33(4), 407–413. <https://doi.org/10.1097/YCO.0000000000000613>
- Edmondson, A. (1999). Psychological safety and learning behavior in work teams. *Administrative Science Quarterly*, 44(2), 350–383. <https://doi.org/10.2307/2666999>
- Gurung, R. A. R. (2019). *Health psychology: Well-being in a diverse world* (4th ed.). Thousand Oaks, CA: SAGE Publications.
- Harris, R., Kavaliotis, E., Drummond, S. P. A., & Wolkow, A. P. (2024). Sleep, mental health and physical health in new shift workers transitioning to shift work: Systematic review and meta-analysis. *Sleep Medicine Reviews*, 75, 101927.

<https://doi.org/10.1016/j.smrv.2024.101927>

Harvard Business Review. (2022). HBR guide to better mental health at work. Boston, MA: Harvard Business Review Press.

Heazlewood, F. (2023). Leading wellbeing: A leader's guide to mental health conversations at work. Melbourne, VIC: Major Street Publishing.

Johnson, A., Dey, S., Nguyen, H., Groth, M., Joyce, S., & Glozier, N. (2020). A review and agenda for examining how technology-driven changes at work will impact workplace mental health and employee well-being. *Australian Journal of Management*, 45(3), 1–23.
<https://doi.org/10.1177/0312896220922292>

Laboratorium Ilmu Ekonomi FEB UGM. (2023). Kajian Vol. 1: Menilik isu dan urgensi kesehatan mental pekerja Indonesia. Bidang Kajian Microeconomics Dashboard. <https://microdashboard.feb.ugm.ac.id/kajian-vol-1-menilik-isu-dan-urgensi-kesehatan-mental-pekerja-indonesia/>

Landy, F. J., & Conte, J. M. (2013). An introduction to industrial and organizational psychology (4th ed.). Hoboken, NJ: Wiley.

Milner, K., & Ancer, J. (2021). Beyond tea and tissues: Protecting and promoting mental health at work. Johannesburg, South Africa: KR Publishing.

Pusat Analisis Keparlemenan Badan Keahlian DPR RI. (2024). Urgensi penanganan kesehatan jiwa pada pekerja. Pusat Analisis Keparlemenan DPR RI.

Riggio, R. E., & Johnson, S. K. (2022). Introduction to industrial/organizational psychology (8th ed.). New York, NY: Routledge.
<https://doi.org/10.4324/9781003143987>

Tsutsumi, A., Shimazu, A., & Yoshikawa, T. (2019). Proposed guidelines for primary prevention for mental health at work: An update. *Environmental and Occupational Health Practice*, 1(1), 1–9. <https://doi.org/10.1539/eohp.2019-0007-RA>

Way, K. (2020). Psychosocial hazards. In *The Core Body of Knowledge for Generalist OHS Professionals* (2nd Ed.). Tullamarine, VIC: Australian Institute of Health and Safety.

World Health Organization. (2022). WHO guidelines on mental health at work. Geneva: World Health Organization.

<https://apps.who.int/iris/handle/10665/363102>

World Health Organization. (2024). Mental health at work. World Health Organization. <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/mental-health-at-work>

H. Glosarium

Burnout = Suatu kondisi kelelahan emosional, depersonalisasi, dan penurunan pencapaian diri yang biasanya disebabkan oleh stres kerja kronis.

Digitalisasi = Proses pengadopsian teknologi digital untuk meningkatkan efisiensi dan efektivitas dalam pekerjaan, yang dapat menciptakan tantangan seperti technostress.

Employee Assistance Programs (EAP) = Program yang dirancang oleh organisasi untuk memberikan layanan konseling dan dukungan kesehatan mental kepada karyawan.

Fleksibilitas Kerja = Kebijakan organisasi yang memberikan karyawan kontrol lebih besar atas waktu dan tempat kerja mereka untuk meningkatkan keseimbangan kerja-hidup.

Keseimbangan Kerja-Hidup (Work-Life Balance) = Keadaan di mana individu dapat mengatur waktu dan energinya secara seimbang antara pekerjaan dan kehidupan pribadi.

Kesehatan Mental di Tempat Kerja = Kondisi psikologis, emosional, dan sosial yang memungkinkan individu untuk bekerja secara produktif, mengatasi tekanan, dan menjalin hubungan yang positif dengan rekan kerja.

Kesejahteraan Holistik = Pendekatan kesejahteraan yang mencakup aspek fisik, mental, sosial, dan spiritual individu.

Psychological Safety (Keamanan Psikologis) = Kondisi di mana karyawan merasa aman untuk berbicara, berbagi ide, atau mengungkapkan kekhawatiran tanpa takut dihukum atau dihakimi.

Stres Kerja = Reaksi fisik, mental, atau emosional yang timbul ketika tuntutan pekerjaan melebihi kemampuan atau sumber daya individu untuk mengatasinya.

Technostress = Stres yang disebabkan oleh penggunaan teknologi digital yang berlebihan atau kompleksitas teknologi dalam lingkungan kerja.

Turnover = Proses di mana karyawan meninggalkan organisasi, baik secara sukarela maupun karena alasan lain, yang dapat berdampak pada biaya perekrutan dan pelatihan ulang.

Work-Life Integration = Pendekatan yang berfokus pada menyelaraskan pekerjaan dan kehidupan pribadi secara fleksibel dan harmonis.

CHAPTER 4

PERAN KELUARGA DALAM MENDUKUNG KESEHATAN MENTAL ANGGOTA KELUARGA

Tirta Amerta Isworo, S.KM., M.Kes.

A. Pendahuluan/Prolog

Kesehatan bukan hanya menyangkut kondisi fisik melainkan juga kondisi jiwa. Kesehatan jiwa merupakan bagian integral tiap individu. Kesehatan jiwa yang baik yakni saat berada dalam keadaan tenteram dan tenang. Upaya-upaya peningkatan (promotif) dan pencegahan (preventif) merupakan hal penting guna mencegah masalah kesehatan jiwa. Keduanya bisa dilakukan melalui keterlibatan (intervensi) berbasis keluarga. Keluarga sebagai lingkungan terdekat memiliki peranan sangat penting dalam mendidik dan membentuk generasi kuat dan sehat.

Kesehatan mental adalah faktor yang sangat penting dalam kehidupan seseorang, terlebih lagi bagi remaja. Remaja merupakan periode transisi yang penuh dengan tantangan dan perubahan fisik, emosional, dan sosial. Tekanan dari lingkungan sekitar, tuntutan akademik, serta perasaan tidak aman dan tidak nyaman dapat berdampak buruk pada kesehatan mental remaja. Menjaga kesehatan mental remaja adalah kunci untuk membantu mereka tumbuh dan berkembang dengan baik. Hal ini dapat membantu mereka mengatasi tekanan, meningkatkan kualitas hidup, dan mencegah terjadinya masalah kesehatan mental yang serius di masa depan.

Peranan keluarga yang diberikan juga dapat mempengaruhi kesehatan mental emosional pada remaja. Keluarga bersifat saling ketergantungan, mereka juga berperan aktif dalam memahami kesehatan fisik dan mental remaja. Selain itu keluarga adalah sekelompok orang yang paling dekat dengan remaja, sehingga komunikasi mengenai isu-isu yang sensitif lebih terbuka. Dari data yang diperoleh oleh Survei Data Kesehatan Indonesia (SDKI) diketahui remaja usia 15-19 tahun sudah menunjukkan perilaku menyimpang dan masalah emosional (Kementerian Kesehatan RI, 2020). Dari data yang diperoleh dari Riskesdas tahun 2018 prevalensi gangguan mental emosional di DKI Jakarta sebanyak 10,09% (Kementerian Kesehatan RI, 2018). Studi pendahuluan dapat disimpulkan bahwa secara umum kasus-kasus kesehatan mental memiliki berbagai masalah umumnya merujuk pada permasalahan komunikasi dalam keluarga yang kurang baik.

B. Fungsi Keluarga

Keluarga adalah suatu perkumpulan dari dua orang atau lebih. Individu yang tinggal bersama dalam hubungan emosional dan setiap orang memiliki tugas berbeda yang merupakan elemen dari keluarga. Menurut Mubarak (2020), keluarga ialah kelompok dua atau lebih orang yang terhubung melalui sebuah hubungan pernikahan, hubungan keluarga, maupun adopsi, serta setiap anggota keluarga saling berkomunikasi satu sama lain.

Sesuai dengan UU No. 52 Tahun 2009, mendefinisikan keluarga sebagai elemen paling kecil dari masyarakat yang terdiri dari pasangan suami istri bersama anak mereka, atau ayah beserta anaknya, atau ibu dan putranya. Keluarga adalah lingkungan awal dan kunci bagi pertumbuhan individu, karena sejak usia dini anak berkembang dan tumbuh dalam suasana keluarga. Oleh karena itu, peran orang tua sangat berperan penting dan sungguh penting untuk pertumbuhan dan perkembangan anak, baik itu secara langsung atau tidak langsung.

Menurut WHO fungsi keluarga terdiri dari:

1. Fungsi Biologis mencakup: fungsi untuk melanjutkan keturunan, merawat, dan mengasuh anak, mengurus dan menjaga anggota keluarga, serta memenuhi kebutuhan gizi untuk keluarga
2. Fungsi Psikologi mencakup: peran dalam memberikan cinta dan rasa aman, memberikan perhatian di antara anggota keluarga, mengembangkan proses pendewasaan karakteristik anggota keluarga, serta memberikan identitas keluarga
3. Fungsi Sosialisasi mencakup: peran dalam mengembangkan sosialisasi kepada anak, melanjutkan nilai-nilai keluarga, dan mengembangkan norma-norma perilaku sesuai dengan tahap pertumbuhan anak.
4. Fungsi Ekonomi mencakup: peran dalam menemukan sumber-sumber pendapatan, mengelola penggunaan. Pendapatan keluarga untuk memenuhi kebutuhan rumah tangga, dan juga menabung untuk memenuhi kebutuhan keluarga di masa yang akan datang.
5. Fungsi Pendidikan mencakup: peran dalam pengajaran. Anak sesuai dengan tahap perkembangan yang dimilikinya, mendidik anak untuk mendapatkan ilmu, kemampuan dan mengembangkan sikap anak sesuai dengan kemampuan dan ketertarikan yang dimiliki, serta menyiapkan anak dalam menjalani perannya sebagai individu yang sudah dewasa untuk kehidupan orang dewasa di masa mendatang yang akan tiba.

C. Batasan Keluarga

1. Tahap-tahap Kehidupan dalam Keluarga

- a. Tahap pembentukan keluarga dimulai dengan pernikahan dan berakhir dengan pembentukan rumah tangga.
- b. Proses menjelang kelahiran anak, tanggung jawab keluarga untuk mempertahankan generasi penerus, dan pengalaman melahirkan anak merupakan momen kebanggaan bagi keluarga. Ini adalah momen yang sangat dinantikan.
- c. Pada fase prasekolah, anak-anak belajar tentang kehidupan sosial dan bergaul dengan teman sebaya, tetapi sangat rentan terhadap masalah kesehatan karena tidak tahu mana yang kotor dan mana yang bersih. Pada tahap ini, anak sangat rentan terhadap pengaruh lingkungan dan mulai memikul tanggung jawab keluarga.
- d. Tahap menghadapi anak remaja adalah tahap yang paling sulit karena anak akan mencari identitas buku untuk membentuk kepribadiannya. Pada tahap ini, tauladan dari kedua orang tua sangat penting. Orang tua dan anak harus terus berkomunikasi dan saling memahami satu sama lain.
- e. Setelah anak besar, tahap kedua kembali dan menjalani kehidupan keluarga masing-masing, tinggalah suami istri berdua. Pada titik ini, keluarga mungkin merasa terisolasi dan tidak dapat menerima kenyataan, yang dapat menyebabkan stres dan depresi.

2. Pengantin Baru Hingga Keluarga Lansia

- a. Keluarga dibentuk melalui proses perkawinan, yang merupakan tahap pertama. Setelah menikah, mereka berdua menjadi keluarga yang aktif di masyarakat. Keluarga baru ini hanya terdiri dari pasangan suami dan istri. Mereka menyesuaikan peran dan fungsi. Masing-masing belajar hidup bersama dan beradaptasi dengan kebiasaan mereka sendiri dan pasangannya. Ini termasuk hal-hal seperti makan, tidur, bangun, berpakaian, bepergian, dll.
- b. Ketika seorang anak lahir, keluarga yang sudah berkembang akan mengalami perubahan. Janin, "pihak ketiga" yang perlu dijaga dan dirawat oleh pasangan mereka, menyebabkan interaksi di antara mereka mulai berubah.
- c. Untuk mempersiapkan anak untuk kedewasaan biologis dan psikologis, orangtua harus mulai memberikan tanggung jawab dan pendidikan yang lebih baik. Corak interaksi antara orang tua dan anak, termasuk interaksi antar-anak, telah berubah lagi.

D. Intimate Relationship

1. Cinta, perasaan afeksi, dan kelekatan emosi adalah tiga komponen utama hubungan intim. Berbagi perasaan dan mendapatkan rasa aman adalah kebutuhan psikologis pasangan. Saling ketergantungan yang ada di antara individu memiliki dampak yang signifikan dan permanen.
2. Perasaan yang dekat, hangat, dan terikat, baik secara fisik maupun emosional, yang diberikan oleh orang yang dicintai dan dikomunikasikan secara verbal maupun non verbal, disebut intimasi. Pasangan yang menjalin intimasi saling berbagi perasaan yang paling dalam, memberi dan menerima tanpa pamrih, merasa dapat mengerti dan dimengerti satu sama lain, menjaga hubungan, dan dapat mengandalkan satu sama lain saat dalam kesusahan. Intimasi tetap memberikan kesempatan untuk berkembang dan mengakui bahwa setiap orang unik.
3. Intimidasi menyirat terhadap perasaan yang hangat, akrab, dan terhubung, baik secara fisik dan emosional yang diungkapkan melalui kata-kata atau tanpa kata kata, dan diperoleh dari seseorang yang dicintai. Saat membangun kedekatan, pasangan saling bertukar perasaan. Yang paling dalam, memberikan dan menerima tanpa mengharapkan imbalan.
4. Peran yang diemban oleh laki-laki dan Perempuan yang ditetapkan oleh komunitas berdasarkan perpecahan stereotipe seksualitas maskulin-feminim. Contohnya fungsi pria dijadikan sebagai pemimpin dan penyokong ekonomi karena terkait dengan anggapan bahwa pria adalah sosok yang lebih logis, lebih kuat serta identik dengan karakteristik unggul lainnya dibandingkan dengan wanita.
5. Hubungan dan juga kekuasaan ialah dua aspek yang tidak bisa dipisahkan satu dari yang lainnya. Kekuatan, penguasaan dan wewenang akan senantiasa ada. Dalam interaksi. Kekuasaan diartikan sebagai kemampuan seseorang dalam mengubah tingkah laku individu dalam sebuah sistem sosial.

Elemen keputusan atau dedikasi dalam cinta. Terdapat dua elemen, yang pertama adalah elemen jangka pendek dan yang kedua mencakup aspek jangka panjang. Aspek sesaat adalah pilihan untuk mencintai. Individu. Sementara itu, elemen jangka panjang adalah komitmen untuk mempertahankan cinta tersebut. Dengan kata lain, komitmen adalah sebuah keputusan yang diambil oleh seseorang untuk tetap bersanding dengan sesuatu atau seseorang hingga akhir.

Passion dan Intimacy mungkin muncul setelah terdapatnya. Komitmen, contohnya adalah pernikahan yang diatur (perjodohan). Keintiman dan komitmen terlihat cukup konsisten dalam ikatan erat, sedangkan hasrat atau keinginan cenderung relatif tidak konsisten dan dapat beragam tanpa bisa ditebak. Dalam

hubungan cinta sementara, keinginan cenderung memiliki peran yang lebih besar. Di sisi lain, dalam interaksi romantis jangka panjang, kedekatan dan kesetiaan harus mengambil peran yang lebih signifikan (Sternberg, dalam Sternberg & Barnes, 1988).

E. Komunikasi Dalam Keluarga

Keluarga yang terdiri dari sekelompok individu yang tinggal bersama dalam satu rumah dan diikat oleh perkawinan, hubungan darah, atau adopsi, merupakan unit terkecil dalam masyarakat (Syukur, 2023). Ayah, ibu, anak-anak, dan saudara semuanya tinggal di rumah yang sama bersama keluarga. Keluarga merupakan wadah di mana individu dapat bertumbuh, berkembang, dan mendapatkan nilai-nilai moral yang membentuk karakter yang baik. Keluarga adalah kelompok sosial awal di mana anak berinteraksi dengan anak-anak lain, berfungsi sebagai sarana yang penting antara individu dan kelompok.

Salah satu tujuan terbentuknya keluarga adalah untuk menciptakan keharmonisan di dalamnya. Keharmonisan adalah aspek yang sangat krusial dalam menentukan apakah sebuah keluarga akan bertahan atau tidak (Fitria & Taufik, 2022). Setiap individu ingin membangun tempat tinggal yang memiliki keseimbangan di antara anggota keluarga. Keluarga yang harmonis, menurut Gunarsa dalam (Rahayu, 2017), terjadi ketika setiap anggota keluarga merasa puas, yang ditandai dengan berkurangnya stres, penerimaan terhadap segala situasi, dan aktualisasi diri, mencakup semua aspek kesejahteraan fisik, mental, dan sosial individu. Membangun keluarga yang harmonis merupakan landasan yang kuat untuk mengelola rumah tangga. Hal itu perlu berlandaskan pada cinta, rasa hormat, kasih sayang, keharmonisan, dan kedamaian dalam keluarga serta harus ditegakkan di atas dasar saling pengertian. Sebuah keluarga serta harus ditegakkan di atas dasar saling pengertian. Sebuah keluarga dianggap harmonis apabila setiap anggota merasa puas dengan situasi dan keberadaanya, yang mencakup aspek fisik mental, emosional, dan sosialnya, yang ditunjukkan dengan menurunnya stres dan rasa kecewa (Septiana et al., 2014).

Keharmonisan adalah elemen yang sangat krusial untuk menentukan apakah sebuah keluarga bisa bertahan atau tidak. Penguatan komunikasi yang baik antara suami dan istri adalah elemen yang sangat krusial dalam membangun kehidupan keluarga yang harmonis (Septiana et al., 2014). Tanpa adanya komunikasi, peluang untuk kesalahpahaman yang berakhir pada konflik menjadi lebih besar. Komunikasi memungkinkan individu untuk mengeskpresikan keyakinan dan pandangan, sehingga memudahkan pemahaman antar individu. Anggota keluarga dapat berinteraksi dengan anggota keluarga lainnya melalui komunikasi dalam lingkungan keluarga. Ia juga berperan sebagai dasar untuk membentuk dan

mengembangkan nilai-nilai yang menjadi panduan moral individu (Novianti et al., 2017). Hubungan yang positif dan sehat antara suami dan istri serta antar anggota keluarga lainnya alaha indikasi adanya rumah tangga yang harmonis. Komunikasi yang efisien merupakan dasar dari kemitraan ini. Dan untuk suami istri dalam membangun keluarga yang harmonis, diperlukan adanya hubungan interporsanal yang baik antara mereka serta dengan anggota keluarga lainnya. Menurut Chuang dalam (Septiana et al., 2014) untuk mencapai kesejahteraan dan keharmonisan dalam keluarga sangat dipengaruhi oleh efektivitas komunikasi yang terjadi di dalam keluarga. Tulisan ini bertujuan untuk mengkaji komunikasi keluarga sebagai alat untuk mencapai keharmonisan tersebut.

Komunikasi, keluarga dan keharmonisan dalam keluarga adalah konsep yang saling terkait dan berhubungan satu sama lain. Keluarga merupakan unit terkeccil yang berisi orang-orang yang menjadi tempat untuk membawa semua masalah hidupnya. Karena anggota keluarga perlu berkomunikasi dengan efektif satu sama lain, terutama antara orang tua dan anak. Penguatan komunikasi antar anggota keluarga yang efisisien adalah salah satu elemen penting untuk membangun kehidupan keluarga yang seimbang. Keharmonisan dalam keluarga akan terbentuk jika komunikasi dapat berjalan dengan efekif.

Komunikasi merupakan suatu proses dimana seorang komunikator mengirimkan rangsangan yang bertujuan untuk mempengaruhi perilaku orang lain. Komunikasi di dalam keluarga adalah salah satu aspek krusial dalam proses interaksi yang berlangsung di dalam sebuah keluarga dan juga menjadi fondasi bagi fungsi kehidupan dan fungsi keluarga. Menurut fiese & winter dalam (Windarwati et al., 2021), komunikasi keluarga berfungsi sebagai sarana bersosialisasi dengan anak, sebagai media pembelajaran, serta sebagai alat untuk perkembangan kogniti dan sosioemosional. Saat dua atau lebih orang berinteraksi satu sama lain, mereka pada dasarnya sepakat untuk meraih tujuan bersama dengan menunjukkan ciri-ciri mereka sendiri dan mengekspresikan diri, yang berbeda dengan orang lain, meskipun peserta komunikasi adalah orang dewasa dan anak. Interaksi antara ibu dan anak, ayah dan anak, suami dan istri, atau antara sesama anak.

Dalam interaksi keluarga, anggota keluarga, termasuk orang tua dan anak, sebaiknya memprioritaskan materi yang disampaikan atau tujuan saat menyampaikan pesan. Pesan tersebut harus jelas dan terarah agar anggota keluarga yang mendengarkan dapat memahami dengan baik tanpa adanya pengertian ganda dalam komunikasi dan umpan balik. Semua pihak harus saling memberi tanpa menggurui, terutama antara orang tua dan anak, serta merasa dihargai dalam kehidupan keluarga. Ini pada dasarnya merupakan suatu bentuk kehidupan keluarga. Ini pada dasarnya merupakan suatu bentuk komunikasi yang

bersifat demokratis. Komunikasi yang efisien dapat meningkatkan kegembiraan, pemahaman, koneksi antar individu yang lebih mendalam, hubungan yang terjalin, serta ikatan interpersonal yang harmonis (Tuasikal et al., 2016).

Interaksi dalam keluarga sangat penting untuk memelihara hubungan keluarga dan meningkatkan kesejahteraan, termasuk keharmonisan, kebahagiaan, serta kesehatan keluarga (Shen et al., 2017). Keharmonisan di dalam keluarga akan terpelihara apabila fungsi-fungsi keluarga dilaksanakan dengan baik. Menurut Sari dalam (Windarwati et al., 2021), keharmonisan dalam keluarga tidak hanya mengacu pada hubungan yang baik antara orang tua dan anak, tetapi juga melibatkan hubungan yang baik antar saudara serta antara orang tua dan pasangan.

Komunikasi di dalam keluarga sangat penting untuk memelihara hubungan antar anggota keluarga serta meningkatkan kesejahteraan keluarga, yang mencakup keharmonisan, kebahagiaan, kesehatan (Shen et al., 2017). Keharmonisan dalam keluarga akan tetap terjaga jika peran-peran keluarga dilaksanakan dengan baik. Sari dalam (et al., 2021) menyatakan bahwa keharmonisan keluarga tidak hanya melibatkan hubungan positif antara orang tua dan anak, tetapi juga antara anak dengan saudara-saudara mereka serta hubungan orang tua dengan pasangan mereka.

Komunikasi yang efisien adalah komunikasi yang bertujuan untuk menstrasfer suatu makna yang sama atau serupa dengan makna yang ingin disampaikan oleh komunikator secara luas (Rahmawati & Gazali, 2018). Memahami proses serta menyadari tindakan kita dan orang lain saat berkomunikasi sangat penting untuk mengembangkan keterampilan komunikasi yang efektif. Hal ini juga berlaku bagi komunikasi dalam keluarga, di mana seharusnya dapat terjalin komunikasi yang efektif dalam lingkungan keluarga. Namun tentu saja, menjalin komunikasi yang efektif dalam suatu keluarga tidak semudah itu. Pastinya akan akan muncul tantangan, terutama ketika orang tua menghadapi kesulitan berkomunikasi dengan anaknya. Oleh karena itu, dapat disimpulkan bahwa tidak semua orang, khususnya anggota keluarga, dapat berkomunikasi secara efektif dengan gampang, sebab setiap individu memiliki karakteristik pribadi yang tidak dapat dipaksakan.

Ada empat poin utama yang diperlukan agar komunikasi yang efektif dalam keluarga dapat berjalan dengan baik, antara lain:

1. Menghargai, komunikasi dapat dimulai dengan penghormatan, pengakuan menimbulkan kesan pada pihak yang merespons. Orang tua yang berinteraksi dengan anak dengan cara yang menghormati akan berkomunikasi secara efektif dan menghasilkan kesan yang sesuai dengan ekspektasi orang tua terhadap diri mereka sendiri

2. Tentu saja dalam penyampaian pesan haruslah rinci, sehingga pentingnya komunikasi dipahami, serta harus terbuka dan transparan baik kepada anak tersebut maupun kepada orang tuanya
3. Empati merupakan kemampuan untuk memahami dan merasakan kondisi serta situasi yang dihadapi oleh orang lain. Sebagai orang tua, mereka hanya memerlukan kemampuan anak itu sendiri
4. Kerendahan hati dalam berinteraksi, dapat saling menghargai, lembut, tidak angkuh, dan memiliki kendali diri yang tinggi

Dapat disimpulkan bahwa untuk memperoleh hasil komunikasi yang baik antara orang tua dan anak dalam suatu keluarga, beberapa pendekatan atau strategi yang telah disebutkan sebelumnya perlu diterapkan secara tepat agar komunikasi berjalan efektif dan efisien serta terhindar dari saling menuilai.

F. Keharmonisan Keluarga

Keharmonisan keluarga merupakan wujud harapan yang terwujud melalui terbentuknya keluarga, dan adanya suatu bentuk keluarga. Nick dalam (Fitriza & Taufik, 2022) menyatakan bahwa keluarga yang harmonis adalah tempat tinggal yang bahagia dan positif karena anggota keluarga mempelajari cara yang berbeda untuk saling peduli. Masu. Keluarga harmonis adalah keluarga yang setiap anggotanya mengetahui hak dan kewajibannya dalam keluarga serta terjalin rasa kasih sayang, saling pengertian, komunikasi yang baik, dan kerja sama antar anggota keluarga. Agar keharmonisan terwujud dalam keluarga, perlu ada dukungan timbal balik, kasih sayang, rasa hormat, dan toleransi terhadap perbedaan. Memiliki keluarga yang harmonis dan bahagia merupakan impian dan cita-cita setiap pasangan. Hubungan yang dipenuhi dengan cinta, kasih sayang, dukungan dan kepedulian itulah yang dimaksud dengan keluarga.

Menurut Basri (Arwan, 2018), keluarga yang berkualitas dan harmonis adalah keluarga yang anggotanya saling menghormati, disiplin, suka menolong, memiliki etos kerja yang tinggi, memanfaatkan waktu luang secara efektif, dan memiliki keterampilan sosial yang mendasar. adalah keluarga yang memenuhi kebutuhan masyarakat. Gunarsa (Fitriza & Tawfik, 2022) menyatakan bahwa keharmonisan keluarga meliputi rasa kasih sayang antar individu anggota keluarga yang diwujudkan dalam bentuk saling menghargai dan menyayangi, dan rasa saling pengertian antar individu anggota keluarga yang diwujudkan dalam bentuk saling pengertian. Beliau menyampaikan beberapa aspek penting . Dengan meningkatkan saling pengertian, kita meminimalkan kesalahpahaman, dialog, dan efektivitas. . Komunikasi dalam keluarga tercapai melalui penyediaan waktu untuk mendengarkan, bersikap jujur, serta melalui persatuan dan kerja sama dalam

keluarga. Aspek lain dalam meningkatkan keharmonisan keluarga adalah kesejahteraan psikologis dan meminimalkan konflik. Hal ini didasarkan pada aspek-aspek pencapaian keharmonisan keluarga: saling menghormati, kasih sayang, pertimbangan dalam komunikasi, waktu yang dihabiskan bersama keluarga, peningkatan kesejahteraan psikologis dan meminimalkan konflik.

Keharmonisan keluarga bergantung pada banyak faktor penting. Karena memiliki rumah tangga yang tenteram, bahagia, dan harmonis merupakan prioritas utama dan sangat penting. Oleh karena itu, Anda perlu memperhatikan beberapa faktor:

1. Perhatian dan kasih sayang dari seluruh anggota keluarga merupakan landasan terpenting dalam membangun hubungan baik dalam keluarga. Dan seiring perkembangan keluarga, perubahan juga terjadi pada setiap anggota keluarga saat peristiwa-peristiwa keluarga diperiksa dan penyebab serta akibat-akibat masalah dieksplorasi.
2. Pengetahuan: Dalam kehidupan berkeluarga, penting untuk memperluas pengetahuan sekaligus wawasan Anda. Sangat penting untuk mengetahui semua perubahan dan transformasi pada anggota keluarga, terutama yang ada di dalam keluarga, sehingga Anda dapat meramalkan kejadian buruk di masa mendatang.
3. Ketika Anda menyadari diri sendiri, akan lebih mudah untuk memperhatikan kejadian dan peristiwa dalam keluarga Anda. Masalah menjadi lebih mudah dipecahkan karena Anda dapat menemukan lebih banyak konteks dan menyelesaikannya dengan lebih cepat.

Dalam membangun keharmonisan keluarga, terdapat kendala-kendala yang dapat menghalangi keharmonisan keluarga, seperti ketidakstabilan psikologis, kesehatan pasangan, kestabilan kehidupan keluarga, faktor ekonomi, perbedaan pendidikan dan usia yang jauh antara pasangan, dan lain sebagainya. faktor, latar belakang budaya yang berhubungan dengan suku dan kebangsaan, dan faktor agama (Fitriza & Taufik, 2022).

G. Komunikasi Keluarga Sebagai Sarana Keharmonisan Keluarga

Komunikasi terbuka dalam keluarga penting untuk menjaga ikatan keluarga dan meningkatkan kesejahteraan keluarga, termasuk keharmonisan, kebahagiaan, dan kesehatan keluarga (Windarwati et al., 2021). Komunikasi keluarga melibatkan anak-anak yang berinteraksi dan berkomunikasi dengan orang tua mereka untuk mengajukan pertanyaan, mendapatkan nasihat, dan memberikan saran. Komunikasi dalam keluarga sangatlah penting karena dapat meningkatkan keharmonisan dalam keluarga. Komunikasi yang baik meningkatkan hubungan keluarga dan menjaga keharmonisan dalam keluarga. Komunikasi yang baik dalam sebuah keluarga

menunjukkan bahwa setiap orang bersedia untuk terbuka dan berbicara satu sama lain. Anggota keluarga yang bermasalah mungkin tidak begitu terbuka dan terbuka dalam hal berbagi informasi. Perdebatan dan masalah keluarga lainnya dapat terjadi kapan saja, tetapi komunikasi yang efektif dan penyelesaian masalah yang konstruktif lebih mungkin menciptakan lingkungan yang tenang (Awaru, 2021).

Semua orang menginginkan rumah bahagia, tetapi untuk mewujudkannya, semua anggota keluarga harus bekerja sama. Khususnya suami dan istri harus bekerja sama karena mereka yang memberikan bimbingan dan contoh kepada anggota keluarga lainnya. Oleh karena itu, komunikasi dalam keluarga sangat berpengaruh terhadap keharmonisan keluarga, sebaliknya jika komunikasi kurang maka keharmonisan keluarga akan terganggu (Abidin, 2011).

H. Faktor-Faktor Penyebab Konflik Marital

ada empat penyebab konflik ,Penyebab perselisihan adalah:

1. Konflik pribadi yang muncul akibat adanya pengaruh dan pertentangan antara dorongan, naluri, dan nilai-nilai batin seseorang. Kehadiran ketakutan irasional dan kecemasan neurotik pada orang yang: B. Sikap posesif yang berlebihan merupakan akar penyebab konflik perkawinan. Penyakit emosional lainnya, seperti depresi, juga dapat menyebabkan perselisihan. Sumber konflik utama bagi orang dengan angka terletak jauh di dalam jiwa mereka, dan khususnya pada ketakutan yang timbul dari pengalaman dengan angka selama masa kanak-kanak.
2. Kelelahan fisik adalah penyebab lainnya. Kelelahan membuat orang mudah tersinggung, pemarah, tidak sabaran dan frustrasi.ini akan menyebabkan seseorang mengatakan atau melakukan hal-hal yang tidak mereka inginkan. Kelaparan, terlalu banyak bekerja, gula darah rendah, sakit kepala dan lain-lain juga dapat menjadi penyebab konflik dalam pernikahan.
3. Konflik ini muncul dalam hubungan kita dengan orang lain. Orang yang tidak bahagia dalam pernikahannya cenderung lebih banyak mengeluhkan perasaan diabaikan, kurangnya kasih sayang atau kepuasan seksual, dan masalah-masalah lainnya daripada mereka yang merasa puas dalam pernikahannya. Ada banyak hal yang bisa diutarakan. Orang yang terkena dampak merasa bahwa pasangannya membesar-besarkan masalah, meremehkan usaha yang telah mereka lakukan, dan menyalahkan mereka atas berbagai hal. Kesulitan dalam menyelesaikan perbedaan dan kurangnya komunikasi membuat pernikahan mereka penuh pertengkar dan tidak bahagia.
4. Konflik-konflik ini dapat mencakup kondisi kehidupan, tekanan masyarakat terhadap keluarga, ketegangan budaya seperti diskriminasi antara keluarga dan

kelompok minoritas, serta kejadian-kejadian tak terduga yang dapat mengganggu koeksistensi keluarga. Beban terbesar dalam rumah tangga terjadi ketika perempuan memikul tanggung jawab sebagai kepala rumah tangga sementara pada saat yang sama merawat anggota keluarga yang sakit kronis. Hal ini dapat menyebabkan stres bagi menurunkan kebahagiaan, dan akhirnya menimbulkan konflik dalam hidup mereka.

I. Kesimpulan

Peran keluarga dalam mendukung kesehatan mental anggota keluarga sangatlah vital, mengingat keluarga merupakan unit sosial pertama yang memberikan pengaruh signifikan terhadap perkembangan individu. Keluarga yang sehat dan suportif dapat menciptakan lingkungan yang mendukung kesejahteraan mental anggotanya. Dukungan emosional yang diberikan oleh keluarga, seperti rasa kasih sayang, perhatian, dan komunikasi yang terbuka, dapat mengurangi stres, kecemasan, dan depresi, serta membantu individu dalam menghadapi tantangan hidup. Selain itu, keluarga juga berperan dalam mendeteksi tanda-tanda gangguan mental lebih dini, sehingga intervensi yang tepat dapat segera dilakukan.

Pentingnya peran keluarga dalam menjaga kesehatan mental juga mencakup pemahaman akan pentingnya menjaga keseimbangan antara peran anggota keluarga, termasuk sebagai pendengar yang baik, pemberi dukungan praktis, serta motivator untuk menjalani gaya hidup sehat. Keluarga yang memiliki kesadaran dan pengetahuan tentang kesehatan mental dapat membantu mengurangi stigma seputar gangguan mental dan memberikan dorongan agar anggota keluarga yang membutuhkan dukungan untuk mencari bantuan profesional.

Secara keseluruhan, keluarga bukan hanya sebagai tempat yang memberikan perlindungan fisik, tetapi juga menjadi fondasi yang mendukung kesehatan mental setiap anggotanya. Oleh karena itu, penting bagi keluarga untuk berperan aktif dalam membangun lingkungan yang sehat secara psikologis, untuk memastikan kesehatan mental yang optimal dan kesejahteraan individu dalam keluarga.

J. Referensi

- Abidin, Z. (2011). Komunikasi interpersonal suami istri menuju keluarga harmonis. *Personifikasi*, 2(2), 111–121.
- Arwan, A. (2018). Efektivitas Komunikasi Interpersonal Dalam Mewujudkan Keharmonisan Keluarga Di Masyarakat Nelayan Meskom Bengkalis. *Jurnal Dakwah Risalah*, 29(1), 32. <https://doi.org/10.24014/jdr.v29i1.5887>

- Awaru, A. O. T. (2021). Sosiologi Keluarga. Media Sains Indonesia.
- Bordens, K. S., & Abbot, B. B. (2018). Research Design and Methods: A Process Approach. McGraw-Hill Education.
- Fitriza, D., & Taufik, T. (2022). Hubungan kemampuan komunikasi interpersonal dengan keharmonisan keluarga. 2(1), 7–12.
<http://journal.ipb.ac.id/index.php/jikk/article/view/9990>
- J. Goode, William. Sosiologi Keluarga, (Jakarta: Edisi Pertama Bumi Aksara
- Kartono, Kartini dkk, Kamus Psikologi (Bandung: CV. Pioner Jaya), 1987
- Latipun, psikologi konseling, (Malang : Pers Universitas Muhammadiyah), 2011
- Novianti, R. D., Sondakh, M., & Rembang, M. (2017). Komunikasi Antarribadi Dalam Menciptakan Harmonisasi (Suami Dan Istri) Keluarga Di Desa Sagea Kabupaten Halmahera Tengah. Acta Diurna, 6(2), 1–15.
- Rahayu, S. M. (2017). Konseling Keluarga Dengan Pendekatan Behavioral: Strategi Mewujudkan Keharmonisan Dalam Keluarga. Proceeding Seminar Dan Lokakarya Nasional Bimbingan Dan Konseling 2017, 2(0), 264–272.
<http://journal2.um.ac.id/index.php/sembk/article/view/1295>
- Rahmawati, & Gazali, M. (2018). Pola Komunikasi Dalam Keluarga. Al-Munzir, 11(2), 163–181.
- Septiana, V. S., Krisnatuti, D., & Simanjuntak, M. (2014). Ethnic Factor in Communication Pattern , Marital Adjustment , and Family Harmony Abstract. Jurnal Ilmu Keluarga Dan Konsumen, 7(1), 1–9.
- Syukur, T. A. dkk. (2023). Pendidikan Anak Dalam Keluarga. Global Eksekutif Teknologi.
- Tuasikal, J. M. S., Mudjiran, M., & Nirwana, H. (2016). Pengembangan Modul Bimbingan dan Konseling untuk Meningkatkan Kemampuan Komunikasi Interpersonal Siswa. Konselor, 5(3), 133.
<https://doi.org/10.24036/02016536493-0-00>
- Windarwati, H. D., Hidayah, R., Nova, R., Supriati, L., Ati, N. A. L., Sulaksono, A. D., Fitriyah, T., Kusumawati, M. W., & Ilmy, E. S. K. (2021). Identifikasi Keterkaitan Komunikasi Dalam Keluarga Dan Keharmonisan Keluarga Pada Remaja Sekolah Menengah Atas. Caring Jurnal Pengabdian Masyarakat, 1(1), 1–9.
<https://doi.org/10.21776/ub.caringjpm.2021.001.01.1>

PROFIL PENULIS



Henny Kurniati, SKM., M.Epid. Lahir di Jambi, 12 Desember 1992. Riwayat pendidikan yang ditempuh penulis yaitu D3 Kebidanan Poltekkes Kemenkes RI Padang tahun 2012-2015, kemudian melanjutkan ke jenjang S1 Ekstensi pada Program Studi Kesehatan Masyarakat di Universitas Indonesia tahun 2016-2019. Pada tahun 2021, penulis kembali menempuh pendidikan S2 di Universitas Indonesia pada Program Studi Epidemiologi Komunitas. Riwayat pekerjaan penulis diawali pada tahun 2020 sebagai asisten dosen dan asisten riset di Departemen Epidemiologi, FKM UI sampai tahun 2023. Pada tahun yang sama, penulis juga bekerja sama dengan Badan Narkotika Nasional (BNN) sebagai analis data penelitian nasional dalam *project*

Intervensi Berbasis Masyarakat (IBM) dan Indeks Layanan Intervensi Berbasis Masyarakat (INSANI). Beberapa pengalaman penulis dalam bidang penelitian yaitu terlibat aktif dalam tiga studi (bidang kanker, stunting dan kesehatan mental) dan satu kegiatan kolaborasi dengan *stakeholder internasional* (Singapore dan Spain) terkait penerapan IGRA dan *latent TB infection* di Indonesia. Saat ini penulis bekerja di Program Studi S1 Kesehatan Masyarakat, Universitas Faletehan Serang dan aktif dalam melakukan Tri Dharma Perguruan Tinggi terutama dalam bidang gizi dan kesehatan mental. Penulis dapat dihubungi melalui E-Mail hennykurniati@uf.ac.id

Motto: "Live Life to the Fullest"



Dr. Fenita Purnama Sari Indah, SKM., M.Kes. Dosen Program Studi Kesehatan Masyarakat STIKes Widya Dharma Husada Tangerang. Penulis lahir di Bandar Lampung, 12 Juni 1991. Pada tahun 2009-2013 menempuh S1 Kesehatan Masyarakat dengan Peminatan Biostatistika di Universitas Diponegoro, Semarang. Melanjutkan studi S2 Kesehatan Masyarakat pada 2013 hingga 2015 di perguruan tinggi yang sama. Sejak September 2020- Januari 2024 penulis menempuh Pendidikan doktoral di Fakultas Kesehatan Masyarakat, Universitas Indonesia.

Penulis aktif menulis artikel di beberapa jurnal ilmiah nasional, internasional, maupun buku. Saat ini tercatat sudah pernah mendapatkan beberapa hibah penelitian berupa Penelitian Fundamental, Penelitian Dasar Kompetitif Nasional, Penelitian Dosen Pemula dan Hibah BKBN. Penulis juga merupakan awardee Beasiswa LPDP. Kepakaran Penulis adalah Kesehatan Masyarakat, HIV/AIDS dan Statistik Fasilitas Pelayanan Kesehatan.". Penulis dapat dihubungi pada alamat email: fenita.purnama@masda.ac.id

Moto Penulis yaitu "**Work hard, Pray Hard and Thankful**

PROFIL PENULIS



Ahmad Afif Mauludi, S.K.M., M.K.K.K. adalah seorang profesional bidang Keselamatan dan Kesehatan Kerja (K3) dari Universitas Indonesia. Saat ini, penulis aktif mengajar sebagai Dosen pada Program Studi Sarjana (S1) K3 di STIKES YKY Yogyakarta. Penulis memiliki kepakaran dalam berbagai aspek K3, termasuk Faktor Manusia, Perilaku Keselamatan, dan Pemanfaatan Teknologi Digital untuk mendukung penerapan K3 di lingkungan kerja. Penulis aktif berbagi wawasan melalui berbagai platform seperti LinkedIn serta situs pribadi, myscribble.my.id. Dengan setiap karya yang dihasilkan, penulis berharap dapat berkontribusi pada pengembangan ilmu dan memberikan manfaat yang berkelanjutan bagi para pembaca dan praktisi di berbagai bidang.

Email penulis: aafifmauludi@gmail.com

Motto: "Whoever Strives Shall Succeed"



Tirta Amerta Isworo, S.KM., M.Kes Lahir di Banyuwangi, 11 Agustus 1993. Pendidikan tinggi yang telah ditempuh oleh penulis yaitu jenjang S1 pada Program Studi Kesehatan Masyarakat, Universitas Jember tahun 2011. Kemudian melanjutkan pendidikan S2 pada Universitas Jember dan lulus tahun pada tahun 2021. Riwayat pekerjaan diawali pada tahun 2022 bekerja sebagai Dosen dan pertengahan tahun diangkat menjadi Ka. Prodi S1 Kesehatan Masyarakat Saat ini penulis bekerja di Universitas Bakti Indonesia mengampu mata kuliah Dasar Keselamatan Kerja, Manajemen Bencana, Konsep dasar Promosi Kesehatan. Penulis aktif dalam berbagai kegiatan Tridharma Perguruan Tinggi yaitu sebagai penulis buku, publikasi, seminar, serta mengikuti beberapa pelatihan pelatihan dalam ruang lingkup keselamatan kesehatan kerja dan pelatihan terkait kesehatan mental Penulis dapat dihubungi melalui e-mail: tirtaamerta714@gmail.com

Motto: "Keberhasilan sejati adalah menjadi dirimu yang sejati"

Sinopsis

Bunga Rampai Kesehatan Mental di Masyarakat adalah sebuah buku yang menyajikan berbagai pandangan, penelitian, dan pengalaman terkait dengan pentingnya kesehatan mental dalam kehidupan masyarakat. Buku ini disusun sebagai respons terhadap semakin meningkatnya perhatian terhadap isu kesehatan mental di dunia modern, di mana tekanan hidup, stres, dan gangguan mental semakin menjadi masalah yang mempengaruhi individu di semua lapisan sosial.

Dalam buku ini, pembaca akan dibawa untuk memahami kompleksitas masalah kesehatan mental yang tidak hanya terbatas pada gangguan psikologis berat, tetapi juga mencakup berbagai kondisi yang mempengaruhi kesejahteraan mental seseorang sehari-hari, seperti kecemasan, depresi, stres, dan tekanan hidup lainnya. Dilengkapi dengan beragam artikel, kajian, dan penelitian, buku ini menyuguhkan berbagai perspektif yang menyoroti berbagai faktor penyebab dan dampak dari masalah kesehatan mental di masyarakat.

Melalui berbagai topik yang diangkat, buku ini mengajak pembaca untuk melihat bahwa kesehatan mental bukanlah masalah individu semata, melainkan sebuah isu sosial yang membutuhkan perhatian serius dari berbagai pihak. Buku ini juga mengulas peran penting keluarga, pendidikan, tempat kerja, serta kebijakan pemerintah dalam mendukung terciptanya lingkungan yang sehat secara mental. Pembaca akan menemukan berbagai pendekatan yang dapat dilakukan untuk mengatasi stigma terhadap gangguan mental, serta langkah-langkah praktis untuk menciptakan kehidupan yang lebih seimbang secara psikologis.

Dengan tujuan untuk membuka wawasan dan meningkatkan kesadaran, buku ini juga memberikan panduan untuk membangun kesadaran kolektif akan pentingnya perawatan kesehatan mental yang terintegrasi dalam kehidupan sehari-hari. Berbagai solusi praktis untuk mengatasi stres, kecemasan, dan gangguan mental lainnya juga dibahas dengan tujuan untuk mendorong terciptanya masyarakat yang lebih inklusif dan mendukung kesejahteraan mental setiap anggotanya.

Sebagai sebuah karya yang menyatukan pemikiran-pemikiran para ahli, praktisi, dan pengalaman nyata dari masyarakat, **Bunga Rampai Kesehatan Mental di Masyarakat** adalah sebuah kontribusi yang sangat penting dalam memperkaya diskusi mengenai pentingnya kesehatan mental dan langkah-langkah yang perlu diambil untuk menciptakan masyarakat yang lebih sehat secara mental.

Bunga Rampai Kesehatan Mental di Masyarakat adalah sebuah buku yang menyajikan berbagai pandangan, penelitian, dan pengalaman terkait dengan pentingnya kesehatan mental dalam kehidupan masyarakat. Buku ini disusun sebagai respons terhadap semakin meningkatnya perhatian terhadap isu kesehatan mental di dunia modern, di mana tekanan hidup, stres, dan gangguan mental semakin menjadi masalah yang mempengaruhi individu di semua lapisan sosial.

Dalam buku ini, pembaca akan dibawa untuk memahami kompleksitas masalah kesehatan mental yang tidak hanya terbatas pada gangguan psikologis berat, tetapi juga mencakup berbagai kondisi yang mempengaruhi kesejahteraan mental seseorang sehari-hari, seperti kecemasan, depresi, stres, dan tekanan hidup lainnya. Dilengkapi dengan beragam artikel, kajian, dan penelitian, buku ini menyuguhkan berbagai perspektif yang menyoroti berbagai faktor penyebab dan dampak dari masalah kesehatan mental di masyarakat.

Melalui berbagai topik yang diangkat, buku ini mengajak pembaca untuk melihat bahwa kesehatan mental bukanlah masalah individu semata, melainkan sebuah isu sosial yang membutuhkan perhatian serius dari berbagai pihak. Buku ini juga mengulas peran penting keluarga, pendidikan, tempat kerja, serta kebijakan pemerintah dalam mendukung terciptanya lingkungan yang sehat secara mental. Pembaca akan menemukan berbagai pendekatan yang dapat dilakukan untuk mengatasi stigma terhadap gangguan mental, serta langkah-langkah praktis untuk menciptakan kehidupan yang lebih seimbang secara psikologis.

Dengan tujuan untuk membuka wawasan dan meningkatkan kesadaran, buku ini juga memberikan panduan untuk membangun kesadaran kolektif akan pentingnya perawatan kesehatan mental yang terintegrasi dalam kehidupan sehari-hari. Berbagai solusi praktis untuk mengatasi stres, kecemasan, dan gangguan mental lainnya juga dibahas dengan tujuan untuk mendorong terciptanya masyarakat yang lebih inklusif

dan mendukung kesejahteraan mental setiap anggotanya.

Sebagai sebuah karya yang menyatukan pemikiran-pemikiran para ahli, praktisi, dan pengalaman nyata dari masyarakat, Bunga Rampai Kesehatan Mental di Masyarakat adalah sebuah kontribusi yang sangat penting dalam memperkaya diskusi mengenai pentingnya kesehatan mental dan langkah-langkah yang perlu diambil untuk menciptakan masyarakat yang lebih sehat secara mental.



Penerbit:
PT Nuansa Fajar Cemerlang
Grand Slipi Tower Lt. 5 Unit F
Jalan S. Parman Kav. 22-24
Kel. Palmerah, Kec. Palmerah
Jakarta Barat, DKI Jakarta, Indonesia, 11480
Telp: (021) 29866919