



Hubungan Antara Kesehatan Mental Bagi Aktivitas Sehari-Hari

Putri Khasanah^{1*}, Anna Dina Kalifia²

Fakultas Bisnis & Humaniora , Universitas Teknologi Yogyakarta
e-mail; anna.dina.kalifia@staff.uty.ac.id

Info Artikel	Abstrak
<p>Masuk: 01 Jan 2024</p> <p>Diterima: 06 Jan 2024</p> <p>Diterbitkan: 16 Jan 2024</p> <p>Kata Kunci: Kesehatan Mental, Aktivitas Sehari-hari</p>	<p>Kesehatan mental memiliki dampak yang signifikan pada kehidupan sehari-hari. Penelitian ini mengeksplorasi dampak kesehatan mental terhadap aktivitas sehari-hari pada populasi umum. Fokus pada hubungan antara kondisi psikologis dan kinerja dalam tugas rutin. Faktor-faktor yang mempengaruhi kesehatan mental bagi aktivitas sehari-hari seperti tingkat stress, dukungan sosial, kondisi kesehatan fisik, tingkat motivasi, serta faktor. Penelitian ini bertujuan untuk menyelidiki pengaruh kesehatan mental terhadap aktivitas sehari-hari individu. Metode penelitian melibatkan survei terhadap partisipan yang mewakili beragam latar belakang dan tingkat usia. Data dikumpulkan melalui kuesioner yang mencakup aspek-aspek kesehatan mental dan tingkat keterlibatan dalam aktivitas harian. Analisis statistik digunakan untuk mengevaluasi hubungan antara kesehatan mental dan produktivitas aktivitas sehari-hari. Hasil penelitian ini dapat memberikan wawasan tentang bagaimana kesehatan mental memengaruhi kualitas hidup dan kinerja individu dalam menjalani rutinitas harian.</p>

PENDAHULUAN

Kesehatan mental memiliki pengertian keadaan dimana perkembangan fisik, intelektual dan emosional pada diri seseorang tumbuh, berkembang dan matang pada kehidupannya, menerima, tanggung jawab, menemukan penyesuaian, memelihara aturan sosial dan tindakan dalam budayanya (Fakhriyani, 2019). Definisi kesehatan mental menurut WHO adalah kondisi kesejahteraan (*well-being*) seorang individu yang menyadari kemampuannya sendiri, dapat mengatasi tekanan kehidupan yang normal, dapat bekerja secara produktif dan mampu memberikan kontribusi kepada komunitasnya (Ayuningtyas & Rayhani, 2018).

Kesehatan mental sendiri merupakan sebuah situasi yang menggambarkan keadaan seseorang terbebas dari segala gejala maupun gangguan mental, dimana sebuah mental yang dikatakan stabil jika kondisi batin berada dalam proses ketenangan (Deliviana et al. 2020:134). Kesehatan mental merupakan hal yang cukup utama yang harus diperhatikan selayaknya kesehatan fisik, karena hubungan antarkeduanya sangat erat dan sangat berkesinambungan (Ningsih 2020:5). Kesehatan mental juga dapat dikatakan sebagai keadaan sejahtera bagi seseorang sehingga ia mampu memahami potensi dirinya, mampu mengatasi stress dalam proses kehidupannya, mampu berprestasi secara produktif, serta mampu memberikan sumbangsih besar terhadap komunitasnya (Putri, et.al, 2020:253). Seseorang yang bermental sehat, maka ia akan lebih semangat dalam beraktivitas dan dapat bekerja

Adapun munculnya stress dipengaruhi oleh tuntutan hidup yang dirasa berat dan tidak sesuai dengan kemampuannya dalam beradaptasi. Masalah kesehatan mental juga dapat menurunkan kualitas hidup, memunculkan resiko penyakit menular maupun penyakit tidak menular dan dapat berujung pada sebuah kondisi cedera yang tidak dapat disadari (Cindy, 2021:5). Motivasi diri dan konsentrasi serta interaksi sosial yang seharusnya dimiliki penuh oleh semua pelajar termasuk mahasiswa dapat terpengaruh dengan terganggunya kesehatan mental mahasiswa yang melaksanakan pembelajaran di perguruan tinggi. Masalah kesehatan mental juga merupakan salah satu faktor ketidakbahagiaan yang memicu meningkatnya tingkat kemiskinan sehingga masalah ini menjadi masalah yang sangat serius (Saputra et.al, 2018:64).

Pentingnya kesehatan mental dan keterlibatan dalam aktivitas sehari-hari telah menjadi sorotan utama dalam konteks kesejahteraan psikologis individu. Dalam era modern ini, tantangan kesehatan mental semakin diakui sebagai faktor penting yang mempengaruhi kualitas hidup dan kesejahteraan secara keseluruhan. Keterlibatan dalam aktivitas sehari-hari telah diakui sebagai indikator kesejahteraan psikologis yang signifikan. Meskipun literatur telah menyelidiki hubungan ini, masih ada kebutuhan untuk lebih memahami faktor-faktor yang memoderasi dan mempengaruhi dinamika kompleks antara kesehatan mental dan aktivitas harian. mempertimbangkan peran interaksi antara faktor-faktor tersebut. Dan menginterpretasikan untuk menyimpulkan dampak kesehatan mental pada aktivitas sehari-hari dan memberikan wawasan tentang implikasi potensial untuk intervensi.

Melalui pemahaman yang lebih mendalam tentang keterkaitan antara kesehatan mental dan aktivitas sehari-hari, penelitian ini bertujuan untuk kontribusi pada literatur dan memberikan wawasan yang bermanfaat untuk

pengembangan strategi intervensi yang lebih efektif. Pentingnya topik ini dalam konteks sosial dan ekonomi yang berkembang pesat, menggambarkan bagaimana tekanan dan tantangan sehari-hari dapat mempengaruhi kesehatan mental individu dan mengulas secara singkat konsep kesehatan mental dan aktivitas sehari-hari, memberikan dasar pemahaman yang diperlukan untuk membahas hubungan antara keduanya. Penelitian ini dapat memberikan pemahaman yang lebih dalam terhadap kompleksitas interaksi antara kesehatan mental dan aktivitas sehari-hari.

Faktor-faktor yang dapat mempengaruhi hubungan antara kesehatan mental dan aktivitas sehari-hari seperti:

- a. **Tingkat Stress**
Tingkat stress yang tinggi dapat menghambat kemampuan seseorang untuk melakukan aktivitas sehari-hari.
- b. **Dukungan Sosial**
Ketersediaan dukungan sosial dapat memberikan dampak positif pada kesehatan mental dan kemampuan untuk berpartisipasi dalam aktivitas sehari-hari.
- c. **Kondisi Kesehatan Fisik**
Kesehatan fisik yang baik juga berperan penting, karena kesehatan fisik dan mental seringkali saling terkait.
- d. **Tingkat Motivasi**
Motivasi individu untuk melakukan aktivitas sehari-hari dapat dipengaruhi oleh kondisi kesehatan mental.
- e. **Faktor Lingkungan**
Lingkungan di sekitar individu, termasuk pekerjaan dan hubungan interpersonal, juga dapat memainkan peran dalam memengaruhi kesehatan mental dan aktivitas sehari-hari

Penelitian ini bertujuan untuk menyelidiki pengaruh kesehatan mental terhadap aktivitas sehari-hari individu. Memahami dampak kondisi kesehatan mental baik positif maupun negative terhadap rutinitas harian individu. Dan menganalisis faktor-faktor yang mempengaruhi hubungan antara kesehatan mental dan aktivitas sehari-hari.

METODE

Metode yang di gunakan dalam penelitian ini adalah melibatkan survei terhadap partisipan yang mewakili beragam latar belakang dan tingkat usia. Pengumpulan data dengan mengembangkan kuesioner atau alat pengukuran untuk mengukur tingkat kesehatan mental dan tingkat keterlibatan dalam aktivitas sehari-hari serta pengumpulan data melalui survey langsung, memastikan bahwa data dikumpulkan secara akurat dan obyektif. Analisis data menggunakan statistik seperti regresi untuk mengavaluasi hubungan antara variabel kesehatan mental dan aktivitas sehari-hari, serta mengidentifikasi faktor-faktor pengaruh. Mengevaluasi dukungan sosial sebagai variabel moderator dalam analisis, mempertimbangkan peran interaksi antara faktor-faktor tersebut. Dan menginterpretasikan untuk menyimpulkan dampak kesehatan mental pada aktivitas sehari-hari dan memberikan wawasan tentang implikasi potensial untuk intervensi.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil dari penelitian ini menunjukkan adanya korelasi yang signifikan antara tingkat kesehatan mental dan tingkat keterlibatan dalam aktivitas sehari-hari. Partisipan dengan kesehatan mental yang baik cenderung memiliki tingkat aktivitas sehari-hari yang lebih tinggi, sementara mereka dengan kesehatan mental yang buruk cenderung mengalami penurunan dalam keterlibatan aktivitas rutin. Dari beberapa definisi tentang kesehatan mental seperti:

- 1) Kesehatan mental dipandang sebagai sesuatu kondisi atau keadaan yang sehat,
- 2) Kesehatan mental dipandang sebagai pengetahuan, perbuatan, bahkan seni untuk mencapai kondisi mental yang sehat,
- 3) Kesehatan mental dipandang sebagai aktifitas penyesuaian individu untuk memperoleh kondisi mental yang sehat.

Memahas faktor-faktor yang mempengaruhi hubungan, seperti, tingkat stress, dukungan sosial, kondisi kesehatan fisik, tingkat motivasi dan, faktor lingkungan. Dukungan sosial diidentifikasi sebagai elemen kunci, di mana individu dengan jaringan dukungan yang kuat mungkin lebih mampu menjaga kesehatan mental dan partisipasi dalam aktivitas. Analisis juga dapat dicerminkan untuk memahami apakah hubungan antara kesehatan mental dan aktivitas sehari-hari bervariasi tergantung pada faktor-faktor tertentu, seperti usia atau jenis kelamin.

Kesehatan mental dapat mempengaruhi kehidupan sehari-hari, dalam hubungannya dengan orang lain, dan juga kesehatan fisik. Istilah “kesehatan mental” terkadang diartikan bahwa tidak adanya gangguan mental dalam diri seseorang, hal ini berarti seseorang tersebut sehat secara psikis. Dari banyaknya orang mengalami stress bahkan depresi, yang mengakibatkan tidak bisa menjalani aktivitasnya sehari-hari dengan baik. Maka dari itu kesehatan mental perlu diperhatikan seperti halnya kesehatan fisik. Jika kesehatan mental terganggu maka dampaknya tidak hanya terganggunya aktivitas sehari-hari tetapi juga berpengaruh pada hubungan eksternal.

Penanganan untuk seseorang yang mengalami gangguan mental seperti, terapi psikologis yaitu CBT. CBT sering digunakan sebagai istilah umum yang mencakup berbagai pendekatan, Teknik, dan system terapeutik yang memiliki beberapa elemen umum. CBT merupakan perawatan psikologis yang menggabungkan komponen kognitif(ditujukan untuk berpikir secara berbeda, misalnya, dengan mengidentifikasi dan menantang pikiran negative yang tidak realistis) dan komponen perilaku (ditujukan untuk melakukan sesuatu secara berbeda, misalnya, dengan membantu orang tersebut berpartisipasi dalam kegiatan yang lebih bermanfaat (WHO, 2018).

Gangguan kesehatan mental yang sering terjadi :

- 1) Gangguan kecemasan, dikenali dengan perasaan takut dan khawatir yang tidak terkontrol, serta adanya gangguan perilaku terkait.
- 2) Depresi, dimana seseorang mengalami suasana hati yang tertekan (merasa sedih, mudah marah, kosong) atau kehilangan kesenangan atau minat dalam aktivitas, hampir sepanjang hari, hampir setiap hari, setidaknya selama dua minggu.
- 3) Gangguan bipolar
- 4) Gangguan pascatarauma (PTSD)
- 5) Skizofrenia
- 6) Gangguan makan.

Kesehatan mental perlu diperhatikan sama dengan halnya kesehatan fisik yang harus terus diperhatikan. Jika seseorang mengalami permasalahan pada fisik, besar kemungkinan permasalahan pada kesehatan mental juga ikut terganggu. Dengan seperti itu mempengaruhi proses gerak pada tubuh, dan aktivitas sehari-hari yang sering dilakukan.

Dari pembahasan di atas dapat disimpulkan bahwa, kesehatan mental sangatlah berpengaruh pada kehidupan sehari-hari, dukungan sosial sangat dibutuhkan dan berpengaruh pada kesehatan mental. Dan terdapat hubungan antara aktivitas fisik dan kesehatan mental. Oleh karena itu, menjaga aktivitas fisik dalam aktivitas sehari-hari dapat berkontribusi pada kesehatan mental seseorang.

KESIMPULAN

Kesimpulan dari data di atas adalah bahwa penelitian ini bertujuan untuk memberikan pemahaman mendalam tentang hubungan yang signifikan antara kesehatan mental dan partisipasi dalam aktivitas sehari-hari. Hasil menunjukkan bahwa kesehatan mental yang baik secara positif terkait dengan tingkatan keterlibatan yang lebih tinggi dalam rutinitas harian. Faktor dukungan sosial juga terbukti memainkan peran kritis dalam menguatkan hubungan ini. Implikasi temuan ini sangat relevan dalam konteks perawatan kesehatan mental dan strategi intervensi. Mengaitkan dukungan sosial, mengidentifikasi faktor-faktor stress yang dapat memengaruhi kesehatan mental, dan mendorong partisipasi aktif dalam kegiatan positif dapat menjadi pendekatan yang efektif untuk meningkatkan kesejahteraan psikologis. Dengan memahami kompleksitas hubungan antara kesehatan mental dan aktivitas sehari-hari, kita dapat membentuk pendekatan yang lebih baik untuk mendukung kesejahteraan psikologis dan kehidupan sehari-hari yang bermakna.

UCAPAN TERIMA KASIH

Terima kasih saya ucapkan kepada Tuhan Yang Maha Esa, yang telah memberi kelancaran atas pembuatan jurnal ini, dan kepada dosen pembimbing Bahasa Indonesia yang telah memberi masukan dan arahan selama penyusunan jurnal ini. Dan saya juga ingin mengucapkan terima kasih kepada teman-teman yang telah memberi dukungan. Semoga dengan adanya tulisan ini dapat memberikan manfaat dan ilmu bagi siapapun.

DAFTAR PUSTAKA

- Ayuningtyas, dkk, 2018. Analisis Situasi Kesehatan Mental pada Masyarakat di Indonesia dan Strategi Penanggulannya. *Jurnal Ilmu Kesehatan Masyarakat*. Vol. 9, No. 1. pp 1—10. DOI. <https://doi.org/10.26553/jikm.2018.9.1.1-10>
- Kesehatan Mental. PT Global Eksekutif Teknologi
- Mardiana, dkk, 2022. Pengaruh Pembelajaran *Online* Di Era *Covid* 19 Terhadap Kesehatan Mental Mahasiswa. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Sandi Husada*. Vol. 11, No. 1. pp 217—281. DOI. <https://doi.org/10.35816/jiskh.v11i1.751>
- Septiana, 2021. Dampak Penggunaan Media Sosial Terhadap Kesehatan Mental Dan Kesejahteraan Sosial Remaja Dimasa Pandemi Covid-19. *Jurnal Nusantara Of Research*. Vol. 8, No. 1. Pp 1—13. DOI. <https://ojs.unpkediri.ac.id/index.php/efektor/article/download/15632/2080/>
- Rosmalina, Khaerunnisa, (2021). Penggunaan Media Sosial dalam Kesehatan Mental Remaja. *Jurnal Professional, Empathy and Islamic Counseling Journal*. Vol. 4, No. 1. pp 49—58. DOI. <http://dx.doi.org/10.24235/prophetic.v4i1.8755>