



Dukungan Sosial Dan Penanganan Stres Dalam Konteks Kesehatan Mental

Nadhira Putri Kinaura^{1*}, Anna Dina Kalifia²

^{1,2}Fakultas Bisnis Dan Humaniora, Universitas Teknologi Yogyakarta
nadhira.5221111084@student.uty.ac.id , anna.dina.kalifia@staff.uty.ac.id

Info Artikel

Masuk:

01 Jan 2024

Diterima:

06 Jan 2024

Diterbitkan:

15 Jan 2024

Kata Kunci:

Kesehatan Mental,
Stres

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk menyelidiki peran dukungan sosial dalam penanganan stres dan dampaknya terhadap kesehatan mental individu. Penelitian ini dilakukan dalam konteks kesehatan mental, dengan fokus pada bagaimana dukungan sosial dapat berfungsi sebagai faktor pelindung dalam menghadapi stres sehari-hari. Metode penelitian yang digunakan melibatkan survei dan wawancara dengan sampel yang mencakup individu dari berbagai latar belakang dan kelompok usia. Hasil penelitian ini menyoroti keterkaitan yang kuat antara tingkat dukungan sosial yang diterima dan kemampuan individu dalam mengatasi stres. Temuan ini mengindikasikan bahwa dukungan sosial tidak hanya memiliki dampak positif langsung pada kesehatan mental, tetapi juga berperan dalam mengurangi efek negatif stres. Penelitian ini juga mengeksplorasi variasi dalam jenis dukungan sosial yang paling efektif dalam konteks tertentu. Implikasi dari hasil penelitian ini dapat memberikan pandangan yang lebih mendalam tentang strategi penanganan stres yang dapat digunakan dalam konteks kesehatan mental. Temuan ini dapat memberikan kontribusi pada pengembangan intervensi dan program dukungan sosial yang lebih terfokus, meningkatkan pemahaman masyarakat tentang peran penting dukungan sosial dalam menjaga kesehatan mental, serta merangsang penelitian lebih lanjut dalam bidang ini.

PENDAHULUAN

Kesehatan mental menjadi hal yang sangat penting. Sehatnya mental seseorang akan memberikan aspek kehidupan yang lebih baik. Kesehatan mental merupakan kondisi dimana individu terbebas dari berbagai jenis gangguan jiwa serta dapat menjalankan aktivitas secara normal, khususnya dalam menghadapi permasalahan di dalam hidupnya dalam mewujudkan kesehatan menyeluruh, kesehatan mental merupakan aspek penting dan komponen dasar dari kesehatan. Sehatnya mental ditandai dengan adanya perkembangan fisik, intelektual dan emosional yang optimal dan selaras dengan kehidupan sosial. Menyadari potensi, mampu mengatasi tekanan hidup, produktif, dan dapat berkontribusi dalam suatu komunitas merupakan perwujudan dari sehatnya mental. adanya gangguan mental tidak dapat diremehkan. Hal ini sejalan dengan banyaknya jumlah penderita gangguan mental di dunia, yakni mencapai 450 juta jiwa. Berdasarkan data World Health Organization (2017) lebih dari 3,6% populasi di dunia (200 juta jiwa) menderita kecemasan. Sementara itu, sebanyak 4,4% populasi di dunia (322 juta jiwa) menderita depresi dan sebagian besar penderita berasal dari wilayah Asia Tenggara dan Pasifik Barat. Menurut data Riskesdas (2007) perempuan cenderung lebih mudah menderita gangguan kesehatan mental dibanding laki-laki, dengan perbandingan 2:1. Penelitian Homewood Health United Kingdom menunjukkan, sebesar 47,5% Perempuan berisiko tinggi terkena kesehatan mental dibanding dengan laki-laki. Terdapat beberapa faktor pemicu gangguan kesehatan mental perempuan. Salah satunya, kekerasan dalam rumah tangga dapat menyebabkan cedera fisik dan psikis serta menjadi suatu permasalahan sosial yang diakui di seluruh dunia.

Sistem kesehatan di dunia dianggap belum cukup menanggapi beban gangguan mental, sehingga terdapat kesenjangan antara kebutuhan akan perawatan dan persediaannya yang sangat besar. Sekitar 85% orang dengan gangguan mental parah di negara berkembang tidak mendapat pengobatan atas gangguannya. Sejalan dengan ini juga diketahui bahwa pengeluaran setahun bagi kesehatan mental masih rendah yaitu kurang dari US\$ 2 per orang, serta tenaga kesehatan mental yang kurang dari 1 per 100.000 populasi. Demikian juga di Indonesia, dengan berbagai faktor biologis, psikologis dan sosial dengan keanekaragaman penduduk, maka jumlah kasus gangguan jiwa kemungkinan akan terus bertambah. Oleh karena penting di setiap negara memiliki upaya penanggulangan akibat dari gangguan kesehatan mental ini. Gangguan jiwa berat dapat menyebabkan turunnya produktivitas pasien dan akhirnya menimbulkan beban biaya besar yang dapat membebani keluarga, masyarakat, serta pemerintah. Lebih jauh lagi gangguan jiwa ini dapat berdampak pada penambahan beban negara dan penurunan produktivitas manusia untuk jangka panjang. Kondisi neuropsikiatrik menyumbang 13% dari total Disability Adjusted Life Years (DALYs) yang

hilang karena semua penyakit dan cedera di dunia dan diperkirakan meningkat hingga 15% pada tahun 2020. Kasus depresi saja menyumbang 4,3% dari beban penyakit dan merupakan salah satu yang terbesar penyebab kecacatan di seluruh dunia, khususnya bagi perempuan. Kondisi mental yang sehat pada tiap individu tidaklah dapat samaratakan. Kondisi inilah yang semakin membuat urgensi pembahasan kesehatan mental yang mengarah pada bagaimana memberdayakan individu, keluarga, maupun komunitas untuk mampu menemukan, menjaga, dan mengoptimalkan kondisi sehat mentalnya dalam menghadapi kehidupan sehari-hari.

Direktur Pencegahan dan Pengendalian Masalah Kesehatan Jiwa dan Napza Dr. Celestinus Eigya Munthe menjelaskan masalah kesehatan mental di Indonesia masih terbatas dan belum terintegrasi dengan program kesehatan secara keseluruhan. Hal ini dikarenakan belum semua provinsi di Indonesia memiliki rumah sakit jiwa sehingga tidak semua orang dengan masalah gangguan jiwa mendapatkan pengobatan yang seharusnya. Terbatasnya sarana prasarana dan kurangnya sumber daya manusia profesional untuk tenaga kesehatan jiwa juga turut mendorong masalah kesehatan mental di Indonesia. Indonesia telah berkomitmen untuk mencapai tujuan Pembangunan Berkelanjutan (Sustainable Development Goals/SDGs) dan Universal Health Coverage (UHC). Oleh karena itu, penelitian ini bertujuan untuk melakukan tinjauan kebijakan kesehatan mental di Indonesia dan mengevaluasi sejauh mana kebijakan ini mendukung pencapaian SDGs dan UHC.

METODE

Metode penelitian ini adalah penelitian kualitatif, yaitu menghimpun informasi mengenai status gejala yang ada. Artinya, metode kualitatif merupakan metode yang mengemban informasi berdasarkan gejala saat penelitian dilakukan. Kumpulan data yang diperoleh oleh peneliti dari berbagai sumber yang berkaitan dengan Kesehatan mental. Teknik pengambilan data yang digunakan, yaitu teknik baca yang berkaitan dengan membaca informasi untuk mendapatkan informasi dari suatu bacaan. Kemudian, teknik catat yang digunakan adalah guna untuk meringkas hasil bacaan dan informasi yang telah diperoleh agar dapat mempermudah pemahaman materi dari berbagai macam sudut pandang.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Jurnal ini membahas peran dukungan sosial dalam penanganan stres dan dampaknya terhadap kesehatan mental individu. Penelitian ini menyoroti keterkaitan yang kuat antara tingkat dukungan sosial yang diterima dan kemampuan individu dalam mengatasi stres. Implikasi dari hasil penelitian ini dapat memberikan pandangan yang lebih mendalam tentang strategi penanganan stres yang dapat digunakan dalam konteks kesehatan mental. Selain itu, jurnal ini juga membahas kondisi kesehatan mental di Indonesia dan strategi penanggulangannya. Dalam penelitian ini, ditemukan bahwa tingkat dukungan sosial yang diterima memiliki hubungan yang signifikan dengan kemampuan individu dalam mengatasi stres. Hal ini menunjukkan pentingnya peran dukungan sosial dalam menjaga kesehatan mental individu. Implikasi dari temuan ini adalah perlunya perhatian yang lebih besar terhadap upaya meningkatkan dukungan sosial dalam masyarakat, terutama dalam konteks penanganan stres dan kesehatan mental. Selain itu, pembahasan dalam jurnal ini juga menyoroti kondisi kesehatan mental di Indonesia dan strategi penanggulangannya. Hal ini penting mengingat tantangan-tantangan kesehatan mental yang dihadapi oleh masyarakat Indonesia. Dengan demikian, jurnal ini memberikan kontribusi penting dalam pemahaman tentang peran dukungan sosial dalam penanganan stres dan kesehatan mental, serta relevansinya dalam konteks Indonesia. Setelah mendapatkan promosi kesehatan mengenai betapa pentingnya menjaga kesehatan mental pada usia remaja, terjadi peningkatan pengetahuan. Pemberian pendidikan kesehatan terjadi perubahan kognitif, perubahan motivasi dan perubahan perilaku. Kesehatan dan perilaku terdapat hubungan yang berkesinambungan, dimana perilaku yang sehat akan menggambarkan seseorang tersebut memiliki kualitas hidup yang baik sehingga perlu di tingkatkan kesadaran pada masyarakat terutama dalam hal kesehatan mental pada remaja. Angka kasus mengenai kesehatan mental masih sangat tinggi, itu dikarenakan pada lingkungan masyarakat tersebut masih menganggap kesehatan mental sebagai hal yang biasa saja atau dalam artian lain masyarakat menganggap hal tersebut sebagai hal sepele, hal itu pun memicu munculnya sikap tertutup pada pengidap kesehatan mental tersebut. Kondisi tersebut menyebabkan pada penderita gangguan mental semakin terpuruk dan merasa terkucilkan dikalangan masyarakat. Untuk itu diperlukannya cara untuk meningkatkan kesadaran masyarakat

KESIMPULAN

Dukungan sosial dan penanganan stres memiliki peran penting dalam konteks kesehatan mental. Berikut adalah beberapa kesimpulan yang dapat diambil dari hubungan antara dukungan sosial dan penanganan stres dalam kesehatan mental:

-Dukungan Sosial sebagai Pelindung Kesehatan Mental:

Dukungan sosial dapat berfungsi sebagai pelindung terhadap gangguan kesehatan mental. Interaksi positif dengan teman, keluarga, atau komunitas dapat memberikan dukungan emosional, instrumental, dan informasional yang membantu individu mengatasi tekanan hidup.

-Peran Penting Dalam Penanganan Stres:

Dukungan sosial memiliki peran yang krusial dalam membantu individu mengatasi stres. Ketika seseorang menghadapi tekanan atau kesulitan, adanya orang-orang yang mendukung dapat membantu mereka mengatasi tantangan tersebut dengan lebih efektif, mengurangi tingkat stres.

-Pencegahan Gangguan Kesehatan Mental: Dukungan sosial dapat berkontribusi pada pencegahan gangguan kesehatan mental. Ketika individu merasa terhubung dengan lingkungan sosial yang positif, mereka lebih mungkin untuk mengembangkan ketahanan mental dan mengurangi risiko gangguan kesehatan mental.

-Pentingnya Keseimbangan Interaksi Sosial: Meskipun dukungan sosial penting, terlalu banyak atau terlalu sedikit interaksi sosial dapat memiliki dampak negatif. Keseimbangan dalam interaksi sosial perlu dijaga untuk memastikan bahwa individu tidak merasa terbebani atau terisolasi.

-Penanganan Stres sebagai Kunci Kesehatan Mental: Efektivitas penanganan stres memainkan peran utama dalam menjaga kesehatan mental. Dukungan sosial dapat menjadi salah satu elemen kunci dalam strategi penanganan stres, termasuk kegiatan relaksasi, olahraga, terapi, dan pemahaman diri.

-Pentingnya Kesadaran dan Pendidikan Masyarakat: Kesadaran akan pentingnya dukungan sosial dan penanganan stres perlu ditingkatkan di masyarakat. Pendidikan mengenai cara mendukung orang-orang di sekitar kita dan bagaimana mengelola stres dapat membantu mengurangi stigma seputar masalah kesehatan mental.

Dalam keseluruhan, integrasi dukungan sosial yang positif dengan strategi penanganan stres yang efektif dapat memberikan kontribusi signifikan terhadap kesehatan mental individu dan masyarakat secara keseluruhan

UCAPAN TERIMA KASIH

Terima kasih kepada Dosen pembimbing atas petunjuk yang berharga dan bimbingan mendalam dalam menyusun jurnal ini. Bimbingan Anda telah membantu saya memahami konsep-konsep yang kompleks dan merumuskan ide-ide dengan lebih jelas.

saya juga ingin menyampaikan rasa terima kasih kepada teman-teman yang telah memberikan masukan selama tahap diskusi dan penulisan. Kritik dan saran yang diberikan sangat berharga untuk memperbaiki dan meningkatkan kualitas jurnal ini.

DAFTAR PUSTAKA

- Suwijik, P.S., Ayun, Q. (2022). Pengaruh Kesehatan Mental dalam Upaya Memperbaiki dan Mengoptimalkan Kualitas. *Journal of Feminism and Gender Studies* Volume (2) Nomor 2: Juli-Desember 2022. Halaman 109-123.
- Ayuningtyas, D., Misnaniarti, Rahyani, M. (2018). ANALISIS SITUASI KESEHATAN MENTAL PADA MASYARAKAT DI INDONESIA DAN STRATEGI PENANGGULANGANNYA. *Jurnal Ilmu Kesehatan Masyarakat*, Maret 2018, 9(1):1-10
- Yusrani, G.K., Aini, N., Maghfiroh, A.S., Istanti, D.N. (2023). Tinjauan Kebijakan Kesehatan Mental di Indonesia: Menuju Pencapaian Sustainable Development Goals dan Universal Health Coverage. *Jurnal Medika Nusantara* Vol. 1, No. 2 Mei 2023 Hal 89-107.
- Ningrum, S.M., Khusniyati, A., Ni`mah, I.M. (2022). MENINGKATKAN KEPEDULIAN TERHADAP GANGGUAN KESEHATAN MENTAL PADA REMAJA. Vol.3, No.2 Juni 2022, Hal.1174-1178.