



Pencegahan Kesehatan Mental dalam Upaya Mengurangi Stigma Kesehatan Mental di Masyarakat

Maria Krisinta Adventinawati

Psikologi, Universitas Negeri Yogyakarta, Indonesia

Alamat: Jl. Colombo No.1, Karang Malang, Caturtunggal, Kec. Depok, Kabupaten Sleman, Daerah Istimewa Yogyakarta 55281

Korespondensi penulis: krisintamaria@gmail.com

Abstract. *Mental health is very important for society and individuals. However, the stigma of mental illness remains a major barrier for those who need support and treatment. Self-, social, and structural stigma are types of stigma that contribute to isolation and discrimination. The aim of this research is to find out how education and awareness campaigns can prevent the stigma of mental disorders. The methods used include analysis of literature on biological, psychological, and social variables that influence mental health, as well as analysis of primary, secondary, and tertiary prevention methods. The results show that public education, awareness campaigns, and programs in schools based on social media can significantly increase public understanding and reduce unfavorable stereotypes. In conclusion, preventing mental disorders requires a broad approach that includes education, early detection, and community-based intervention. In this way, society can create a friendly, supportive and stigma-free environment to improve everyone's mental well-being.*

Keywords: *health, mental, stigma, education.*

Abstrak. Kesehatan mental sangat penting untuk masyarakat dan individu. Namun, stigma gangguan mental masih menjadi penghalang utama bagi mereka yang membutuhkan dukungan dan perawatan. Stigma diri, sosial, dan struktural adalah jenis stigma yang berkontribusi pada isolasi dan diskriminasi. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui bagaimana edukasi dan kampanye kesadaran dapat mencegah stigma gangguan mental. Metode yang digunakan termasuk analisis literatur tentang variabel biologis, psikologis, dan sosial yang mempengaruhi kesehatan mental, serta analisis metode pencegahan primer, sekunder, dan tersier. Hasil menunjukkan bahwa edukasi masyarakat, kampanye kesadaran, dan program di sekolah yang berbasis media sosial dapat secara signifikan meningkatkan pemahaman publik dan mengurangi stereotip yang tidak baik. Kesimpulannya, pencegahan gangguan mental memerlukan pendekatan yang luas yang mencakup edukasi, deteksi dini, dan intervensi berbasis komunitas. Dengan demikian, masyarakat dapat menciptakan lingkungan yang ramah, mendukung, dan bebas stigma untuk meningkatkan kesejahteraan mental setiap orang.

Kata kunci: kesehatan, mental, stigma, edukasi.

1. LATAR BELAKANG

World Health Organization (WHO) mengatakan bahwa kesehatan tidak hanya mencakup kesejahteraan fisik tetapi juga kesejahteraan mental dan sosial. Kesehatan mental yang baik memungkinkan seseorang menyadari potensi mereka, mengatasi tekanan hidup, bekerja secara produktif, dan berkontribusi positif kepada masyarakat. Penelitian menunjukkan bahwa orang dengan masalah kesehatan mental memiliki risiko lebih tinggi untuk mengalami penyakit jantung dan masalah kesehatan lainnya (Nur Haryanti et al., 2024).

Berdasarkan data dari WHO sekitar 450 juta orang di seluruh dunia yang mengalami gangguan mental dan perilaku, dengan satu dari empat orang mengalami gangguan mental

setidaknya sekali dalam hidup mereka (24). Di Indonesia, prevalensi gangguan jiwa berat tercatat sebesar 1,7% dari populasi, dan sekitar 20% dari populasi mengalami gangguan kejiwaan⁵⁶. Beberapa jenis gangguan mental yang umum di Indonesia adalah gangguan kecemasan: sekitar 5,7%, depresi: sekitar 3,7%, 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% (Khoirunnisa Ghefira Yusrani et al., 2023).

Salah satu masalah terbesar yang dihadapi individu dengan gangguan mental di seluruh dunia adalah stigma dalam kesehatan mental. Stigma ini muncul karena prasangka dan pandangan negatif yang berkembang dalam masyarakat, yang seringkali disebabkan oleh kurangnya pemahaman dan pengetahuan tentang gangguan mental. Banyak orang terus memegang mitos dan stereotip yang salah tentang orang dengan gangguan mental. Mereka percaya bahwa mereka berbahaya, tidak mampu, atau bahkan tidak layak mendapatkan dukungan (Rahmi, 2008). Jika stigma ini menyebar, konsekuensi bisa sangat merugikan. Banyak orang yang mengalami gangguan mental merasa tertekan untuk menyembunyikan keadaan mereka karena mereka takut akan dikritik atau dilecehkan oleh orang-orang di sekitar mereka. Mereka mungkin sangat malu dan menunda pengobatan atau bahkan sama sekali tidak mencari bantuan. Banyak kali, stigma ini membuat mereka merasa terisolasi dan sendirian, seolah-olah mereka satu-satunya yang menghadapi perjuangan ini.

Stigma berdampak pada keluarga dan masyarakat secara keseluruhan, bukan hanya individu tersebut. Keluarga sering kali menghadapi kesulitan dalam mendukung anggota keluarga yang menderita gangguan mental ketika stigma meningkat. Anggota keluarga mungkin merasa malu atau tidak tahu bagaimana membantu, sehingga mereka cenderung menjauh atau bahkan mengabaikan kebutuhan orang yang menderita gangguan mental. Hal ini dapat memperburuk kondisi psikologis seseorang dan menimbulkan ketegangan dalam hubungan keluarga. Stigma kesehatan mental dapat menyebabkan diskriminasi yang lebih luas di masyarakat. Dalam berbagai aspek kehidupan kita, seperti di tempat kerja dan dalam interaksi sosial, orang dengan gangguan mental sering kali diperlakukan secara tidak adil. Mereka mungkin kehilangan pekerjaan atau dianggap curiga oleh orang lain karena diagnosis kesehatan mental. Dalam siklus ini, orang mulai merasa terpinggirkan dan terisolasi dari komunitas mereka (Samperinding et al., 2022).

Salah satu cara untuk memberikan pemahaman lebih baik terhadap kesehatan mental adalah melalui pendidikan. Program yang dirancang dengan baik dapat mengajarkan siswa tentang hal-hal tentang kesehatan mental, termasuk hal-hal yang mempengaruhi kesehatan mental dan cara menjaga kesehatan mental. Misalnya, sekolah dapat memberi siswa

pemahaman tentang pentingnya menjaga kesehatan mental sejak dini. Setelah mengikuti sesi presentasi interaktif dan diskusi dalam sebuah program di SMP Negeri 4 Kudus, peserta menunjukkan peningkatan signifikan dalam pemahaman mereka tentang kesehatan mental (Duana et al., 2023).

Kampanye untuk mendorong kesehatan mental juga dapat dilakukan di berbagai media, seperti media sosial. Informasi tentang kesehatan mental dapat disebarluaskan dengan cepat melalui situs web seperti ini. Dengan konten yang menarik dan mudah dipahami, Anda dapat menjangkau audiens yang lebih besar, terutama generasi muda yang aktif menggunakan media sosial. Hal ini penting mengingat penelitian menunjukkan bahwa masalah kesehatan mental menyumbang sekitar 13% dari 1,2 miliar remaja di seluruh dunia (Shalahuddin et al., 2024).

Tujuan utama dari artikel ini adalah untuk menjelaskan langkah-langkah efektif dalam mencegah stigma yang melekat pada individu dengan gangguan mental. Stigma dapat berakar dari ketidaktahuan dan ketakutan terhadap hal-hal yang tidak dipahami. Oleh karena itu, edukasi menjadi kunci dalam mengubah persepsi masyarakat. Artikel ini akan membahas berbagai pendekatan, seperti program pendidikan di sekolah dan kampanye kesadaran publik, yang dapat membantu meningkatkan pemahaman tentang kesehatan mental. Dengan memberikan informasi yang akurat dan menantang stereotip negatif, kita dapat menciptakan lingkungan yang lebih inklusif dan mendukung bagi mereka yang mengalami gangguan mental.

2. HASIL DAN PEMBAHASAN

Sering kali diabaikan, kesehatan mental adalah komponen penting dari kesejahteraan manusia. Organisasi Kesehatan Dunia (WHO) mendefinisikan kesehatan mental sebagai "keadaan sejahtera di mana setiap individu dapat menyadari potensi mereka sendiri, dapat mengatasi tekanan hidup yang normal, dapat berfungsi secara produktif dan bermanfaat, serta mampu memberikan kontribusi kepada komunitas mereka." Definisi ini menunjukkan bahwa kesehatan mental bukan hanya tidak memiliki gangguan mental tetapi juga kemampuan untuk beradaptasi dan menjalani kehidupan sehari-hari tanpa mengalami gangguan mental.

Kesehatan mental dipengaruhi oleh berbagai faktor yang dapat dikelompokkan menjadi tiga kategori utama: biologis, psikologis, dan sosial. Ketiga faktor ini saling berinteraksi dan berkontribusi terhadap kesejahteraan mental individu (Supini et al., 2024):

1) Faktor Biologis

Faktor biologis mencakup 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. Studi menunjukkan bahwa predisposisi terhadap gangguan seperti depresi, kecemasan, dan skizofrenia dipengaruhi sebagian besar oleh gen. Gangguan kesehatan mental dapat disebabkan oleh ketidakseimbangan neurotransmitter otak, seperti serotonin dan dopamin. Suasana hati dan perilaku individu sering kali dipengaruhi oleh ketidakseimbangan kimia di dalam otak. Penyakit fisik atau kondisi medis tertentu, seperti diabetes atau penyakit jantung, juga dapat mempengaruhi kesehatan mental. Kecemasan dan depresi dapat muncul sebagai akibat dari stres yang berlebihan yang disebabkan oleh penyakit jangka panjang. Kondisi yang dialami ibu selama kehamilan, seperti stres, diet yang tidak sehat, dan paparan zat beracun, dapat memengaruhi perkembangan mental anak.

2) Faktor Psikologis

Faktor psikologis berkaitan dengan pengalaman individu dan cara mereka mengelola emosi serta stres. Pengalaman traumatis di masa kecil, seperti kekerasan atau kehilangan orang tua, dapat memengaruhi kesehatan mental seseorang dalam jangka panjang. Pengalaman-pengalaman ini memengaruhi cara seseorang merespons stres dan berinteraksi dengan orang lain di masa depan. Kesehatan mental seseorang juga dipengaruhi oleh cara mereka mengatasi masalah. Dalam proses pembelajaran ini, orang belajar teknik untuk mengatasi stres dan koping. Menurut teori hierarki kebutuhan Maslow, memenuhi 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 individu hidup dan interaksi mereka dengan orang lain. Perkembangan kesehatan mental anak sangat dipengaruhi oleh pola asuh orang tua dan dinamika keluarga. Anak-anak dapat memperoleh rasa percaya diri dan kemampuan sosial yang baik 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 dan kurang terisolasi dengan mendapatkan dukungan sosial dari jaringan sosial dan teman-teman mereka. Sumber tekanan tambahan dari sumber eksternal seperti kemiskinan, diskriminasi, kesenjangan sosial, dan perundungan dapat berdampak buruk pada kesehatan mental. Kesehatan mental seseorang dapat memburuk karena lingkungan sosial yang tidak mendukung.

Stigma adalah pandangan negatif atau diskriminasi terhadap seseorang atau kelompok tertentu berdasarkan karakteristik mereka, seperti gangguan mental. Stigma dapat datang dalam berbagai bentuk dan sangat berdampak pada orang yang mengalaminya. Dalam kesehatan mental, stigma dapat dibedakan menjadi tiga jenis utama: stigma diri (self-stigma), stigma sosial, dan stigma struktural. Istilah "stigma diri" mengacu pada internalisasi pandangan negatif yang dimiliki orang dengan gangguan mental oleh masyarakat. Seseorang dapat kehilangan kepercayaan diri dan harga diri ketika mereka mulai percaya pada stereotip negatif tentang diri mereka sendiri. Mereka yang distigmatisasi sering mengalami perasaan malu atau tidak layak, yang dapat menghalangi mereka untuk mendapatkan dukungan atau pengobatan. Misalnya, seseorang yang mengalami depresi mungkin merasa mereka "lemah" atau "tidak kompeten", yang menghalangi mereka untuk berbagi pengalaman mereka atau mendapatkan bantuan profesional (Azizah, 2022)..

Reaksi masyarakat terhadap orang yang menderita gangguan mental dikenal sebagai Stigma Sosial. Hal tersebut mencakup prasangka dan diskriminasi yang dialami oleh orang-orang yang dianggap berbeda karena gangguan mental. Stigma sosial sering muncul dalam bentuk perilaku pengucilan, penolakan, atau kurangnya dukungan dari orang-orang di sekitar mereka, yang dapat membuat lingkungan yang tidak mendukung dan membuat individu dengan gangguan mental merasa terasing dan tidak diterima. Stigma struktural terjadi ketika kebijakan dan praktik di suatu tempat mendiskriminasi orang dengan gangguan mental secara sistematis. Ini dapat termasuk diskriminasi di tempat kerja, kurangnya akses ke layanan kesehatan mental, atau kebijakan pendidikan yang tidak inklusif. Stigma struktural dapat membuat lebih sulit bagi orang untuk mendapatkan dukungan dan perawatan yang mereka butuhkan (Azizah, 2022).

Pencegahan gangguan kesehatan mental merupakan langkah penting untuk menjaga kesejahteraan individu dan mencegah munculnya masalah yang lebih serius. Pencegahan dapat dibagi menjadi tiga tingkat: pencegahan primer, pencegahan sekunder, dan pencegahan tersier. Masing-masing tingkat memiliki tujuan dan strategi yang berbeda, namun semuanya saling melengkapi dalam upaya menjaga kesehatan mental.

1) Pencegahan Primer

Tujuan pencegahan primer adalah untuk mencegah gangguan kesehatan mental muncul sebelum gejala atau masalah muncul. Kampanye edukasi yang menjelaskan pentingnya menjaga kesehatan mental dan cara melakukannya akan meningkatkan pemahaman masyarakat tentang kesehatan mental. Pendidikan ini dapat diberikan di komunitas, tempat kerja, dan sekolah. membantu orang menghindari kebiasaan buruk

seperti merokok atau penyalahgunaan zat, dan mengikuti gaya hidup sehat seperti berolahraga secara teratur, makan makanan yang sehat, dan tidur yang cukup. Ada bukti bahwa berolahraga dapat meningkatkan mood dan menurunkan risiko gangguan mental. Individu dapat merasa lebih terhubung dan kurang terisolasi jika mereka memperkuat jaringan dukungan sosial di lingkungan mereka. Sangat penting untuk mendapatkan dukungan dari teman, keluarga, dan komunitas saat menjaga kesehatan mental.

2) Pencegahan Sekunder

Untuk mencegah perkembangan lebih lanjut, pencegahan sekunder berkonsentrasi pada identifikasi gangguan kesehatan mental sejak dini. Melakukan pemeriksaan rutin untuk mencari gejala gangguan mental. Untuk mengidentifikasi individu yang berisiko tinggi, skrining seperti ini dapat dilakukan di sekolah atau fasilitas kesehatan. memberikan akses ke layanan kesehatan mental 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 mental yang sudah ada. Strategi pencegahan tersier termasuk memberikan perawatan yang tepat kepada orang yang telah didiagnosis menderita gangguan mental untuk membantu mereka pulih dan kembali berfungsi dengan baik dalam 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 masyarakat dengan lebih baik. Ini dapat mencakup program yang menawarkan pelatihan keterampilan sosial dan pekerjaan.

3. KESIMPULAN DAN SARAN

Interaksi antara faktor biologis, psikologis, dan sosial mempengaruhi kesehatan mental seseorang. Faktor biologis termasuk genetika dan kondisi fisik, faktor psikologis mencakup pengalaman hidup dan kemampuan untuk mengelola emosi, dan faktor sosial termasuk lingkungan hidup dan dukungan keluarga dan komunitas. Hambatan utama dalam mendukung kesehatan mental adalah stigma, baik sosial maupun struktural. Untuk mencegah gangguan kesehatan mental, ada tiga pendekatan yang dapat digunakan: primer untuk mencegah gangguan muncul, sekunder untuk mendeteksi gangguan pada awalnya, dan tersier untuk

mengurangi efek gangguan yang sudah ada. Untuk membangun masyarakat yang lebih peduli terhadap kesehatan mental dan mengurangi efek negatif stigma, edukasi, deteksi dini, intervensi berbasis komunitas, dan dukungan sosial sangat penting.

DAFTAR REFERENSI

- Azizah, E. Z. (2022). Gambaran Stigma Masyarakat Terhadap Penderita Covid-19 Di Rt 3 Desa Bakalan Kecamatan Bululawang. In *Institut Teknologi Sains Dan Kesehatan Rs Dr. Soepraoen Malang*. Institut Teknologi Sains Dan Kesehatan Rs Dr. Soepraoen Malang.
- Duana, M., Ariani, D., & Melinda, M. (2023). Promosi Kesehatan Remaja Sehat Dengan Mental Yang Sehat. *COMSEP: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 4(2), 160–165. <https://doi.org/10.54951/Comsep.V4i2.488>
- Khoirunnisa Ghelifira Yusrani, Nurul Aini, Shifa Aulia Maghfiroh, & Novita Dwi Istanti. (2023). Tinjauan Kebijakan Kesehatan Mental Di Indonesia: Menuju Pencapaian Sustainable Development Goals Dan Universal Health Coverage. *Jurnal Medika Nusantara*, 1(2), 89–107. <https://doi.org/10.59680/Medika.V1i2.281>
- 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*, 2, 28–40. <https://doi.org/10.55606/Srjyappi.V2i3.1219>
- Prasetyo, A., et al. (2022). *Efek Diskriminasi dan Stigma terhadap Kesehatan Mental: Perspektif Psikososial*. Jurnal Penelitian Psikologi, 14(3), 56-68.
- Rahmi, A. (2008). Stigma Gangguan Jiwa Perspektif Kesehatan Mental Islam. In *Fakultas Dakwah Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga Yogyakarta*.
- Samperinding, M., Juniarta, J., & Theresia, T. (2022). Gambaran Stigma Mahasiswa Mengenai Penderita Gangguan Jiwa. *Jurnal Keperawatan Cikini*, 2(1), 1–6. <https://doi.org/10.55644/Jkc.V2i1.40>
- Shalahuddin, I., Rosidin, U., Purnama, D., Sumarni, N., & Witdiawati, W. (2024). Pendidikan Dan Promosi Kesehatan Mengenai Kesehatan Mental Pada Siswa Kelas XII SMAN 1 Pangandaran. *Jurnal Kreativitas Pengabdian Kepada Masyarakat (PKM)*, 7(5), 2134–2146. <https://doi.org/10.33024/Jkpm.V7i5.14290>
- Supini, P., Gandakusumah, A. R. P., Asyifa, N., Auliya, Z. N., & Ismail, D. R. (2024). Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Kesehatan Mental Pada Remaja. *JERUMI: Journal Of Education Religion Humanities And Multidiciplinary*, 2(1), 166–172. <https://doi.org/10.57235/Jerumi.V2i1.1760>
- World Health Organization (WHO). (n.d.). *Mental Health: Strengthening Our Response*. Diakses dari: <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/mental-health-strengthening-our-response>
- Yuliani, F., & Sari, P. D. (2023). Peran Media Sosial dalam Edukasi Kesehatan Mental pada Remaja. *Jurnal Komunikasi dan Teknologi Informasi*, 7(4), 34-47.