

## Peran Pemerintah Terhadap Kesehatan Mental Masyarakat Di Era Modern

Aurel Sulthon Hakim S<sup>1</sup>, Aji Mulyana<sup>1</sup>, Mia Amalia<sup>1</sup>

<sup>1</sup> Universitas Suryakencana

E-mail: aurelsulthonhs@gmail.com

E-mail: ajimulyana@unsur.id

E-mail: miaamalia@unsur.id

Masuk : 13-12-2023	Penerimaan : 17-03-2024	Publikasi : 28-04-2024
--------------------	-------------------------	------------------------

### ABSTRAK

Kesehatan mental adalah suatu kondisi psikologis yang mempengaruhi produktivitas dan kesejahteraan seseorang. Hal ini berkaitan erat dengan kesejahteraan fisik, mental, spiritual, dan sosial sehingga mereka dapat beradaptasi dengan lingkungan dan hidup sehat. Kesehatan mental sangat penting bagi individu, keluarga, dan masyarakat secara keseluruhan. Metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah kuantitatif, deskriptif, dan berbasis internet. Hal ini bertujuan untuk memahami konsep kesehatan mental dan pentingnya bagi individu, keluarga, dan masyarakat. Kesehatan mental merupakan ketenangan dan ketentraman sehinggamemungkinkan dapat menjalankan kehidupan sehari-hari dengan baik dan bekerja secara lebih optimal. Individu dengan kesehatan mental dapat meningkatkan kualitas hidup mereka dengan mengurangi stres, meningkatkan kesehatan mental, dan berkontribusi pada komunitas. Di Indonesia, masyarakat semakin mengkhawatirkan dampak kesehatan mental terhadap masyarakat. Penelitian ini bertujuan untuk memahami faktor-faktor yang berkontribusi terhadap kesehatan mental dan dampaknya terhadap individu, keluarga, dan masyarakat secara keseluruhan.

**Kata Kunci:** Kesehatan, Mental, Pemerintah

### ABSTRACT

Mental health is a psychological condition that affects an individual's productivity and well-being. It is closely related to their physical, mental, spiritual, and social well-being, allowing them to adapt to their environment and live a healthy life. Mental health is crucial for individuals, families, and society as a whole. The research method used in this study is quantitative, descriptive, and internet-based. It aims to understand the concept of mental health and its importance for individuals, families, and society. Mental health is calm and tranquility so that it is possible to carry out daily life well and work more optimally. Individuals with mental health can improve their quality of life by reducing stress, enhancing their mental health, and contributing to their community. In Indonesia, the population is increasingly concerned about the impact of mental health on society. The study aims to understand the factors that contribute to mental health and its impact on individuals, families, and society as a whole.

**Key Word:** Healty, Mentally, Government

## A. PENDAHULUAN

Gangguan kesehatan mental merupakan salah satu penyakit psikologis yang disebabkan karena ketidaksanggupan seseorang dalam menghadapi masalah. Kesehatan mental sangat dekat hubungannya dengan tuntutan yang seseorang itu hadapi, masalah-masalah hidup yang dialami, serta peran seseorang di lingkungannya. Gangguan kesehatan mental berpengaruh pada rendahnya produktivitas seseorang. Bahkan dapat berpengaruh pada kesehatan fisik dan yang terparah juga dapat menyebabkan kematian. Untuk mengatasinya, diperlukan penanganan medis serta kondisi psikis yang baik sehingga dapat membentuk kesehatan mental yang baik pula.

Dalam lingkup sosial, individu satu dengan lainnya saling mempengaruhi, ini kemudian disebut dengan istilah *Person in environment*. Dinamika sosial terjadi, ketika terjadi pertemuan satu dengan yang lainnya. Manakala salah satu individu mengalami kesulitan dan akhirnya gagal dalam berinteraksi akan menyebabkan adanya gangguan mental. Individu sakit baik fisik maupun mental dapat juga diakibatkan oleh dirinya sendiri, tak peduli dengan kesehatannya sendiri dan tidak pandai dalam mengelola waktu yang luang.

Menurut Undang-undang Nomor 23 tahun 1992 pasal 1 ayat 1 tentang Kesehatan dikatakan bahwa, "Kesehatan adalah keadaan sejahtera dari badan, jiwa, dan sosial yang memungkinkan setiap orang hidup produktif secara sosial dan ekonomis." Berdasarkan definisi tersebut, individu dilihat sebagai satu kesatuan yang utuh atau holistik. Kesatuan yang holistik tersebut terdiri dari unsur tubuh (*organobiologis*), jiwa atau mental (*psikis*), dan sosial (*sosiokultural*) yang memiliki fungsi untuk meningkatkan kualitas hidup. Kualitas hidup yang ditingkatkan berupa kesejahteraan tubuh atau badan, jiwa, dan sosiokultural (*produktivitas sosial ekonomi*). Dengan demikian, kualitas kesehatan mental individu akan tercapai.

Menurut WHO, kesehatan mental didefinisikan sebagai keadaan yang baik dimana individu menyadari potensi diri mereka yang sebenarnya, bisa coping dengan stres normal dari hidup, bisa bekerja dengan produktif dan mampu memberi kontribusi pada lingkungannya. Era globalisasi telah membawa perubahan dalam banyak aspek dunia ini. Namun, dengan kondisi dunia yang tidak stabil dalam era globalisasi ini bisa mengakibatkan pertumbuhan nilai pengidap penyakit mental.

Virus Corona yang terjadi di berbagai negara termasuk Indonesia tidak mengherankan apabila berdampak besar dalam pengangguran dan jarak sosial yang dapat dikatakan isolasi sosial. Lalu besarnya jumlah orang sakit dan orang meninggal dunia berdampak besar pula terhadap kesehatan mental secara kolektif. Holly Daniels, selaku direktur pelaksana urusan klinis untuk California Association of Marriage and Family Therapists, yang dikutip dari [thejakartapost.com](http://thejakartapost.com) mengatakan bahwa adanya anjuran pemerintah untuk *#DirumahAja* pun untuk sebagian orang terdapat anggapan bahwa rumah bukanlah tempat yang aman. Hal ini karena bagi sebagian orang yang sendirian dan terisolasi dapat menyebabkan seseorang berada di situasi tidak aman. Serta adanya *social distancing* menimbulkan jarak secara emosional antara keluarga, teman, sahabat, atau umat di tempat ibadah yang dapat saling member

dukungan. Lebih lanjut lagi dengan terjadinya rasa kesepian dan terisolasi akan meningkatnya tingkat bunuh diri.

Kecemasan yang menetap pada diri remaja, akan menjadi masalah tersendiri dan dapat menghambat perilakunya dalam menjalankan rutinitas harian. Kegiatan-kegiatan padat yang teradaptasi seperti belajar, bersosial dan ibadah, bila tidak dikelola dengan baik, berdampak psikologis yang membahayakan. Saran yang bisa direkomendasikan agar dapat menurunkan tingkat kecemasan ini dengan layanan konseling, baik individual maupun konseling kelompok. Berdasarkan latar belakang di atas, maka permasalahan peneliti dapat diidentifikasi antara lain Bagaimana peran pemerintah mengatasi masalah kesehatan mental.

## **B. METODE PENELITIAN**

Penelitian ini masuk dalam kategori kualitatif. Metode yang digunakan dalam penulisan ini adalah metode kualitatif, deskriptif dan Internet Searching, internet searching adalah proses pencarian data melalui media internet untuk memperoleh informasi berdasarkan referensi, jurnal, maupun artikel. Data-data yang di galidiantaranya spiritualitas dan kesehatan mental.

Kesehatan mental jelas merupakan bagian integral dari definisi sehat sehingga tujuan dan tradisi kesehatan masyarakat dan promosi kesehatan dapat diterapkan sama bermanfaatnya dalam bidang kesehatan mental. Kesehatan mental membahas lebih daripada tidak adanya penyakit mental, yang sangat penting bagi individu, keluarga dan masyarakat. Kesehatan mental merupakan pendekatan multi disiplin yang mencakup promosi kesejahteraan, kesehatan mental dan pencegahan penyakit.

## **C. HASIL ATAU PEMBAHASAN**

### **1. Peran Pemerintah dalam Penanggulangan Masalah Kesehatan Mental**

Kemudahan akses pelayanan kesehatan mental lainnya adalah usaha pemerintah dalam menempatkan Psikolog di layanan primer kesehatan, yaitu Puskesmas, sehingga mudah diakses dan dapat menjangkau lapisan masyarakat secara lebih luas. Puskesmas dapat menjadi jalur awal bagi tenaga kesehatan untuk lebih dekat dengan masyarakat secara langsung. Walaupun penempatan Psikolog di Puskesmas belum menjadi program yang merata di seluruh Indonesia, tetapi sebuah awalan yang sangat baik dalam meningkatkan layanan kesehatan mental.

Layanan aplikasi seluler Sehat Jiwa merupakan salah satu inovasi yang mendekatkan masyarakat pada akses informasi layanan kesehatan mental. Masyarakat dapat mendeteksi kondisi dirinya dan jika diperlukan dapat melakukan pemeriksaan diri ke Psikolog atau Psikiater terdekat.

seiring dengan bertambahnya pengetahuan dan ketersediaan kesempatan, maka ide layanan kesehatan mental dapat lebih berkembang. Tidak hanya yang dilakukan oleh pemerintah saja, tetapi juga masyarakat maupun komunitas-komunitas yang peduli dengan kesehatan mental di era yang serba digital seperti saat ini.

### **2. Kesehatan Mental**

Kesehatan mental merupakan keadaan ketika batin merasakan ketenangan dan ketentraman sehingga memungkinkan dapat menjalankan kehidupan sehari-hari dengan baik dan bekerja secara lebih optimal. Individu yang sehat mental dicirikan dengan tingkah laku yang adekuat, sesuai norma, dapat diterima masyarakat pada umumnya, sehingga memungkinkan terjadi hubungan interpersonal & intersosial yang memuaskan, tidak memiliki penyakit/gangguan jiwa, dapat menangani berbagai tekanan, dan mampu beradaptasi dengan lingkungan.

Berdasarkan UU Nomor 18 Tahun 2014 tentang Kesehatan Jiwa, kesehatan jiwa di definisikan sebagai kondisi dimana seorang individu dapat berkembang secara fisik, mental, spiritual, dan sosial sehingga individu tersebut menyadari kemampuan sendiri, dapat mengatasi tekanan, dapat bekerja secara produktif, dan mampu memberikan kontribusi untuk komunitasnya.

Mengenai jiwa yang sehat, terdapat beberapa indikator untuk menilai atau mengenali seperti apa kesehatan jiwa itu. Menurut Karl Menniger dalam mendefinisikan indikasi orang yang jiwa yang sehat yaitu orang yang memiliki kemampuan beradaptasi dengan lingkungannya, serta berinteraksi dan berinteraksi secara tepat, baik juga bahagia. Menurut Michael Kirk Patrick, ciri seseorang yang memiliki jiwa yang sehat yaitu orang yang terbebas dari gejala-gejala gangguan psikis, dan berfungsi optimal sesuai dengan apa-apa yang ada pada dirinya. Menurut Clausen, orang yang dikatakan sehat segi jiwanya yakni yang bisa mencegah gangguan mental yang diakibatkan berbagai stressor, dipengaruhi kecil atau besarnya stressor, budaya, makna, intensitas, agama, kepercayaan dan sebagainya.

Gaya hidup sehat akan membawa banyak manfaat yaitu meningkatkan kualitas kesehatan dan produktivitas. gaya hidup sehat adalah 1) perasaan tenang, aman dan tenteram, 2) percaya diri, hidup seimbang, tidur nyenyak, 3) penampilan lebih sehat dan bahagia, 4) sukses dalam bekerja, 5) kenikmatan interaksi sosial.

### 3. Kesehatan Mental di Indonesia

Kebijakan kesehatan mental di Indonesia terbilang mengalami kemajuan apabila dibandingkan dengan beberapa dekade sebelumnya, meskipun kemajuannya cenderung lambat. Perumusan kebijakan kesehatan mental belum didukung oleh data penunjang yang adekuat, sama halnya seperti yang dialami banyak negara berkembang lainnya. Padahal data yang berkualitas sangat dibutuhkan untuk merumuskan kebijakan yang efektif sehingga pada tingkat pelayanan kesehatan primer dan sekunder upaya penanganan kesehatan mental dapat lebih optimal. Menilik Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) tahun 2018, menemukan 14 persen keluarga yang melakukan kurungan, dengan 31,5 persen melakukannya dalam 3 bulan terakhir. Data WHO pada 2017 menunjukkan tingkat psikiater 0,31, tingkat perawat kesehatan mental 2,52, dan pekerja sosial menilai 0,17 (semua per 100.000 populasi) mengkonfirmasi kurangnya sumber daya kesehatan mental di Indonesia. Disability Adjusted Life Years (DALY) mencapai 2.463,29 per 100.000 populasi dan tingkat kematian bunuh diri 3,4 tanpa strategi terkait pencegahan bunuh diri ditemukan. Prevalensi nasional depresi di antara orang-orang  $\geq 15$  tahun mencapai 6,1 persen dengan hanya 9 persen dari mereka yang menerima perawatan dari para profesional (Kementerian Kesehatan RI, 2019). Peningkatan masalah kesehatan jiwa ini

menunjukkan perlunya perhatian khusus terhadap kesehatan mental masyarakat Indonesia.

#### 4. Penanganan Kesehatan Mental Terhadap Masyarakat

Peningkatan jumlah populasi penduduk dunia yang menderita gangguan jiwa menimbulkan dampak bagi keluarga dan masyarakat. Dampak yang ditimbulkan oleh gangguan jiwa dapat dibedakan menjadi dampak secara sosial dan dampak secara ekonomi. Dampak secara sosial dapat berupa pengucilan, hinaan, ejekan, dipisahkan dari lingkungan serta menimbulkan ketakutan masyarakat. Sedangkan dampak secara ekonomi adalah menurunnya produktivitas pasien dengan gangguan jiwa dan caregivernya, adanya beban ekonomi dan menurunnya kualitas hidup.

Temuan terhadap situasi kesehatan mental di Indonesia menunjukkan pencapaian dari upaya implementasi kebijakan. Pelaksanaan upaya Kesehatan mental perlu melibatkan sektor yang lebih luas daripada sektor kesehatan. Seperti yang dikemukakan WHO, bahwa kesehatan mental ditentukan oleh banyak faktor dan interaksi sosial, psikologis dan faktor biologis, serta ekonomi dan lingkungan, terkait dengan perilaku. Hal tersebut mengindikasikan bukan hal yang sederhana untuk mencapai situasi kesehatan jiwa yang diharapkan.

Kesehatan jiwa didefinisikan setiap kegiatan untuk mewujudkan derajat kesehatan jiwa yang optimal bagi setiap individu, keluarga, dan masyarakat dengan pendekatan promotif, preventif, kuratif, dan rehabilitatif yang diselenggarakan secara menyeluruh, terpadu, dan berkesinambungan oleh Pemerintah, Pemerintah Daerah, dan/atau masyarakat. Adapun upaya kesehatan jiwa dilakukan melalui kegiatan:

a). Promotif: merupakan suatu kegiatan dan/ atau rangkaian kegiatan penyelenggaraan pelayanan Kesehatan Jiwa yang bersifat promosi Kesehatan Jiwa. Upaya promotif dilaksanakan di lingkungan, keluarga, lembaga pendidikan, tempat kerja, masyarakat, fasilitas pelayanan Kesehatan, media massa, Lembaga keagamaan, Lembaga permasyarakatan.

b). Upaya promotif Kesehatan Jiwa ditujukan untuk Mempertahankan dan meningkatkan derajat Kesehatan Jiwa masyarakat secara optimal, Menghilangkan stigma, diskriminasi, pelanggaran hak asasi ODGJ sebagai bagian dari Masyarakat, Meningkatkan pemahaman dan peran serta masyarakat terhadap Kesehatan Jiwa, Meningkatkan penerimaan dan peranserta masyarakat terhadap Kesehatan Jiwa.

c). Upaya preventif sebagaimana dimaksud dalam Pasal 4 ayat (1) huruf b merupakan suatu kegiatan untuk mencegah terjadinya masalah kejiwaan dan gangguan jiwa. Upaya preventif Kesehatan Jiwa ditujukan untuk mencegah terjadinya masalah kejiwaan, mencegah timbulnya dan/atau kambuhnya gangguan jiwa, mengurangi faktor risiko akibat gangguan jiwa pada Masyarakat secara umum atau perorangan, mencegah timbulnya dampak masalah psikososial..

d). Upaya kuratif terhadap gangguan jiwa, masih banyak orang yang mempunyai kerabat menderita gangguan jiwa yang harus disembuhkan melalui praktek dukun, diasingkan ke hutan, bahkan sampai disingkirkan dimasukkan ke dalam stok. Mayoritas pasien tidak segera dibawa ke Rumah Sakit Jiwa saat

mengalaminya gejala kejiwaan (psikotik) tetapi dibawa ke tempat praktek dukun atau paranormal lainnya. Biasanya, penderita gangguan jiwa hanya dibawa ke fasilitas kesehatan bila tidak ada perbaikan kondisinya padahal mereka sudah dibawa ke berbagai tempat praktek dukun dan tidak mempunyai biaya untuk pergi ke dukun lagi. Dengan demikian dalam hal ini yang diharapkan adalah perlunya monitoring terhadap pekerja atau penduduk atau calon penderita yang dilakukan jauh sebelum yang bersangkutan menderita sakit secara klinis, sehingga penanganan terhadap penyakit yang disandangnya itu tidak perlu diberikan saat penderita telah parah penderitannya.

e). Upaya rehabilitatif kesehatan jiwa bertujuan untuk mencegah dan mengendalikan disabilitas, memulihkan fungsi sosial, memulihkan fungsi okupasional, mempersiapkan dan mempersiapkan dan memberi kemampuan ODGJ agar mandiri di masyarakat. Upaya rehabilitatif ini meliputi rehabilitatif psikiatrik, psikososial, serta rehabilitatif sosial (dapat dilaksanakan dalam keluarga, masyarakat, dan panti sosial).

#### **D. PENUTUP**

Gangguan kesehatan mental adalah penyakit psikologis yang disebabkan oleh ketidakmampuan seseorang dalam menghadapi masalah hidup. Gangguan kesehatan mental dapat memengaruhi produktivitas dan bahkan kesehatan fisik individu. Konsep kesehatan mental melibatkan ketenangan, ketentraman, kemampuan beradaptasi, dan interaksi social yang sehat. Kesehatan mental adalah bagian integral dari definisi kesehatan secara keseluruhan. Gaya hidup sehat dapat meningkatkan kualitas kesehatan produktivitas. Upaya penanganan kesehatan mental di Indonesia perlu melibatkan sektor yang lebih luas daripada sektor kesehatan. Gangguan jiwa berdampak pada sosial dan ekonomi, seperti bullying, dan penurunan produktivitas.

Ada beberapa upaya untuk meningkatkan kesehatan mental pada masyarakat, yaitu upaya promotif, preventif, kuratif, dan rehabilitas. Pemerintah Indonesia telah melakukan berbagai upaya dalam penanggulangan masalah kesehatan mental, seperti penempatan psikologi di puskesmas, serta pengembangan layanan aplikasi seluler “Sehat Jiwa” untuk memudahkan akses masyarakat terhadap informasi dan layanan kesehatan mental. Masyarakat dan komunitas juga berperan penting dalam meningkatkan kesadaran dan layanan kesehatan mental di era modern penanggulangannya di Indonesia. Pemerintah memberikan akses layanan kesehatan untuk masyarakat. Contohnya puskesmas, karena puskesmas mudah di akses dan juga biasanya dekat dengan lingkungan masyarakat. Tidak hanya pemerintah nya yang berperan, tetapi masyarakat dan komunitas-komunitas banyak yang ikut serta berkontribusi dalam upaya penanganan kesehatan mental masyarakat di era modern.

#### **E. DAFTAR PUSTAKA**

- Anisah, Azmi Listya. “Intervensi Literasi Dan Layanan Kesehatan Mental Pns Dalam Meningkatkan Kualitas Pelayanan Publik Di Era New Normal.” *Civil Service* 14, no. 2 (2020): 1-10.
- Ayuningtyas, Dumilah, Misnaniarti Misnaniarti, and Marisa Rayhani. “Analisis Situasi Kesehatan Mental Pada Masyarakat Di Indonesia Dan Strategi

- Penanggungjawabnya.” *Jurnal Ilmu Kesehatan Masyarakat* 9, no. 1 (2018): 1-10. <https://doi.org/10.26553/jikm.2018.9.1.1-10>.
- Azisi, Ali Mursyid. “Peran Agama Dalam Memelihara Kesehatan Jiwa Dan Kontrol Sosial Masyarakat.” *Al-Qalb : Jurnal Psikologi Islam* 11, no. 2 (2020): 55-75.
- Damayanti, Rika, Ishak Abdulhak, Ihat Hatimah, and Jajat S. Ardiwinata. “Community-Based Mental Health Education in Empowering People with Mental Disorders in the Community.” *International Journal of Psychosocial Rehabilitation*, no. 14757192 (2020): 1346-54. <https://doi.org/10.37200/ijpr/v24i3/pr200884>.
- Desti Azania, and Naan Naan. “Peran Spiritual Bagi Kesehatan Mental Mahasiswa Di Tengah Pandemi Covid-19.” *HUMANISTIKA : Jurnal Keislaman* 7, no. 1 (2021): 26-45. <https://doi.org/10.55210/humanistika.v7i1.384>.
- Duriana Wijaya, Yeni, M Psi, Psikolog Puskesmas, Kebayoran Baru, and Jakarta Dki. “Kesehatan Mental Di Indonesia : Kini Dan Nanti.” *Buletin Jagaddhita* 1, no. 1 (2019): 1-4.
- K, Fatma, and Dewi Aisyah. “Peningkatan Kesehatan Mental Anak Dan Remaja Melalui Ibadah Keislaman.” *Al-Isyrof: Jurnal Bimbingan Konseling Islam* 3, no. 1 (2021): 1-7. <https://doi.org/10.51339/isyrof.v3i1.292>.
- KFER, dr. Batara I. Sirait; Sp. OG; 2022. “Bahan Kuliah Perdarahan,” 2022.
- Kriswanto, Hendra Dedi, Aulia Syafa Anissa, and Tanisa Hasdiani. “Peran Mahasiswa Dalam Mengedukasi Masyarakat Pentingnya Menjaga Lingkungan Dan Gaya Hidup Sehat Selama Pandemi Covid-19.” *Journal of Nonformal Education and Community Empowerment* 5, no. 2 (2021): 179-84. <https://doi.org/10.15294/jnece.v5i2.52689>.
- Maulana, Indra, Suryani S, Aat Sriati, Titin Sutini, Efri Widiati, Imas Rafiah, Nur Oktavia Hidayati, et al. “Penyuluhan Kesehatan Jiwa Untuk Meningkatkan Pengetahuan Masyarakat Tentang Masalah Kesehatan Jiwa Di Lingkungan Sekitarnya.” *Media Karya Kesehatan* 2, no. 2 (2019): 218-25. <https://doi.org/10.24198/mkk.v2i2.22175>.
- Phangadi, Milana. “Peningkatan Pengidap Penyakit Mental Pada Generasi Z Periode 2013-2018,” 2018.
- Ridlo, Ilham Akhsanu. “Jurnal Psikologi Dan Kesehatan Mental Pandemi COVID-19 Dan Tantangan Kebijakan Kesehatan Mental Di Indonesia.” Departemen Administrasi Dan Kebijakan Kesehatan, Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Airlangga, 2020, 155-64. <https://doi.org/10.20473/jpkm.v5i12020.155-164>.
- Ross, Hanna Oktasya, Megawatul Hasanah, and Fitri Ayu Kusumaningrum. “Implementasi Konsep Sahdzan (Sabar Danhuznudzan) Sebagai Upaya Perawatan Kesehatan Mental Di Masapandemi Covid-19.” *Khazanah: Jurnal Mahasiswa* 12, no. 1 (2020). <https://doi.org/10.20885/khazanah.vol12.iss1.art7>.
- Salji, Iklima, Inas Dhia Fauziah, Nabila Salma Putri, and Najwa Zalfa Zuhri. “Pengaruh Agama Islam Terhadap Kesehatan Mental Penganutnya.” *Islamika* 4, no. 1 (2022): 47-57. <https://doi.org/10.36088/islamika.v4i1.1598>.
- Undang-undang No 18. “Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 18 Tahun 2014 Tentang Kesehatan Jiwa (Law of the Republic of Indonesia No 18 Year 2014 on Mental Health),” no. 185 (2014).