



Mental Health Revolution: Menghadapi Tantangan Kesehatan Mental Di Era Modern

Mental Health Revolution: Confronting Mental Health Challenges In The Modern Era

Rayzona Yudha Negara¹⁾

¹⁾ Poltekkes Kemenkes Bengkulu

Email: ¹⁾rayzona12@gmail.com

How to Cite :

Negara, R. Y. (2024). Mental Health Revolution: Menghadapi Tantangan Kesehatan Mental Di Era Modern. Jurnal Kesehatan Mitra Sekawan. 1(1). DOI:

ARTICLE HISTORY

Received [22 Agustus 2024]

Revised [28 September 2024]

Accepted [30 September 2024]

KEYWORDS

Mental Health, Mental Revolution, Online Therapy, Digital Health, Social Support.

This is an open access article under the [CC-BY-SA](https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/) license



ABSTRAK

Kesehatan mental telah menjadi isu penting di era modern yang ditandai dengan perubahan sosial, ekonomi, dan teknologi yang cepat. Revolusi kesehatan mental menggambarkan kesadaran dan usaha global dalam menangani isu ini melalui pendidikan, intervensi dini, dan teknologi digital. Artikel ini membahas tantangan kesehatan mental di era modern, faktor-faktor yang memengaruhinya, dan solusi yang dapat diterapkan untuk mendukung kesehatan mental secara berkelanjutan. Teknologi seperti aplikasi kesehatan mental dan terapi online menjadi inovasi penting, tetapi tetap diperlukan pendekatan holistik yang melibatkan dukungan sosial, lingkungan kerja sehat, dan pendidikan mental awareness.

ABSTRACT

Mental health has become a critical issue in the modern era characterised by rapid social, economic, and technological change. The mental health revolution reflects global awareness and efforts to address this issue through education, early intervention, and digital technology. This article discusses the challenges of mental health in the modern era, the factors that influence it, and the solutions that can be implemented to support mental health in a sustainable manner. Technology such as mental health apps and online therapy are important innovations, but a holistic approach involving social support, healthy work environment, and mental awareness education is needed.

PENDAHULUAN

Perubahan sosial dan ekonomi di era modern, didorong oleh globalisasi dan teknologi, memunculkan tantangan baru bagi kesehatan mental. Tekanan hidup yang tinggi, ekspektasi karier, dan dampak negatif dari media sosial menyebabkan peningkatan gangguan kesehatan mental, seperti kecemasan, depresi, dan burnout. Menurut Organisasi Kesehatan Dunia (WHO), lebih dari 1 miliar orang di seluruh dunia mengalami masalah kesehatan mental, dengan sebagian besar dari mereka tidak mendapatkan akses layanan yang memadai.

Revolusi kesehatan mental menekankan pentingnya perubahan dalam cara kita memandang dan menangani isu kesehatan mental. Selain terapi medis, aspek preventif seperti literasi kesehatan mental, peningkatan awareness, dan promosi lingkungan sosial yang sehat menjadi kunci untuk menghadapi tantangan ini. Di era modern, inovasi digital seperti aplikasi kesehatan dan konsultasi daring memungkinkan akses yang lebih mudah terhadap layanan kesehatan mental, namun tantangan baru seperti kurangnya koneksi personal juga harus diperhatikan.

Kesadaran akan pentingnya kesehatan mental mulai meningkat seiring berkembangnya kampanye publik dan gerakan untuk mengurangi stigma terhadap masalah kesehatan mental. Teknologi digital berperan penting dalam menyediakan solusi baru, tetapi kesenjangan akses dan keterbatasan pemahaman masyarakat menjadi tantangan yang harus diatasi. Artikel ini bertujuan untuk mengidentifikasi tantangan-tantangan tersebut dan mengeksplorasi solusi yang dapat diterapkan, baik melalui dukungan teknologi maupun pendekatan berbasis komunitas.

LANDASAN TEORI

Definisi Kesehatan Mental

Kesehatan mental merupakan kondisi yang mencakup kesejahteraan emosional, psikologis, dan sosial seseorang. Menurut World Health Organization (WHO), kesehatan mental adalah keadaan di mana individu menyadari potensi mereka, dapat mengatasi stres kehidupan, dapat bekerja secara produktif, dan dapat berkontribusi kepada komunitas. Kesehatan mental yang baik berperan penting dalam cara individu berpikir, merasa, dan berinteraksi dengan orang lain.

Teori Stres dan Kesehatan Mental

Teori stres, yang dikembangkan oleh Hans Selye, mengungkapkan bahwa stres adalah respons fisik dan emosional terhadap tekanan eksternal. Stres yang berkepanjangan dapat menyebabkan gangguan kesehatan mental, seperti depresi dan kecemasan. Selye menyatakan bahwa cara individu menghadapi stres (coping) dapat mempengaruhi kesehatan mental mereka. Pendekatan coping yang positif, seperti dukungan sosial dan teknik relaksasi, dapat membantu mengurangi dampak negatif stres.

Model Bio-Psiko-Sosial

Model bio-psiko-sosial, yang diusulkan oleh George Engel, menyatakan bahwa kesehatan mental dipengaruhi oleh interaksi antara faktor biologis, psikologis, dan sosial. Faktor biologis mencakup genetika dan kesehatan fisik; faktor psikologis meliputi kepribadian dan pengalaman hidup; sedangkan faktor sosial mencakup lingkungan dan dukungan sosial. Pendekatan ini menunjukkan bahwa penanganan masalah kesehatan mental harus mencakup semua aspek ini untuk mencapai hasil yang optimal.

Teori Konektivitas Sosial

Konektivitas sosial merujuk pada seberapa baik seseorang terhubung dengan orang lain dan komunitas mereka. Penelitian menunjukkan bahwa individu yang memiliki jaringan sosial yang kuat cenderung memiliki kesehatan mental yang lebih baik. Dukungan sosial berperan penting dalam mengurangi risiko gangguan mental dan membantu individu mengatasi kesulitan. Di era modern, media sosial dapat berfungsi sebagai sarana untuk membangun koneksi, tetapi juga dapat berkontribusi pada isolasi dan kecemasan jika digunakan secara berlebihan.

Inovasi Digital dalam Kesehatan Mental

Inovasi digital, seperti aplikasi kesehatan mental dan platform terapi online, telah menjadi alat yang efektif untuk meningkatkan akses terhadap layanan kesehatan mental. Menurut penelitian oleh Mohr et al. (2017), intervensi digital dapat membantu dalam memantau gejala dan memberikan dukungan secara real-time. Namun, keberhasilan penggunaan teknologi ini tergantung pada penerimaan pengguna dan kemampuan untuk menjaga keterlibatan dalam proses perawatan.

Perubahan Paradigma Kesehatan Mental

Revolusi kesehatan mental juga mencerminkan perubahan paradigma dalam cara masyarakat memandang kesehatan mental. Stigma terhadap gangguan mental mulai berkurang seiring dengan meningkatnya kesadaran dan pendidikan mengenai isu ini. Kampanye kesehatan mental yang efektif dan promosi lingkungan yang mendukung dapat membantu individu merasa lebih nyaman dalam mencari bantuan.

METODE PENELITIAN

Metode Analisis

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif untuk menggali pemahaman yang mendalam tentang tantangan kesehatan mental di era modern. Pendekatan ini memungkinkan peneliti untuk mengeksplorasi pengalaman individu dan kelompok dalam menghadapi masalah kesehatan mental, serta memahami persepsi mereka terhadap inovasi dan solusi yang ada. Data akan dikumpulkan melalui beberapa teknik berikut:

1. Wawancara Mendalam: Peneliti akan melakukan wawancara semi-terstruktur dengan partisipan untuk menggali pengalaman dan pandangan mereka terkait kesehatan mental. Wawancara ini akan direkam dan ditranskrip untuk analisis lebih lanjut.
2. Focus Group Discussion (FGD): Diskusi kelompok fokus akan dilakukan untuk mendapatkan perspektif kolektif dari kelompok tertentu, seperti tenaga kesehatan mental atau pengguna aplikasi kesehatan.



3. Observasi: Peneliti akan melakukan observasi terhadap kegiatan yang berkaitan dengan dukungan kesehatan mental di komunitas, seperti pertemuan kelompok dukungan atau seminar kesehatan mental.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

Dari penelitian yang dilakukan, beberapa temuan kunci terkait tantangan kesehatan mental di era modern berhasil diidentifikasi. Hasilnya mencakup pengamatan dari wawancara mendalam dan diskusi kelompok fokus dengan partisipan yang berasal dari berbagai latar belakang, termasuk individu dengan gangguan kesehatan mental, tenaga kesehatan, dan anggota komunitas.

Tingkat Kesadaran dan Stigma

Hasil wawancara menunjukkan bahwa kesadaran tentang kesehatan mental di kalangan masyarakat telah meningkat. Namun, stigma terhadap gangguan mental masih ada, dan banyak individu merasa ragu untuk mencari bantuan karena takut dicemooh atau dihakimi. Beberapa partisipan mengungkapkan pengalaman negatif yang mereka hadapi ketika mengungkapkan masalah kesehatan mental kepada orang lain.

Penggunaan Teknologi Digital

Penelitian ini menemukan bahwa aplikasi kesehatan mental dan terapi online semakin banyak digunakan, terutama di kalangan generasi muda. Partisipan melaporkan bahwa aplikasi ini memudahkan mereka untuk mengakses informasi dan dukungan kesehatan mental. Namun, mereka juga menyatakan kekhawatiran tentang kurangnya interaksi personal dalam terapi online, yang dapat mempengaruhi efektivitas perawatan.

Dukungan Sosial dan Lingkungan

Partisipan yang memiliki jaringan sosial yang kuat melaporkan bahwa dukungan dari keluarga dan teman sangat membantu dalam mengatasi masalah kesehatan mental. Selain itu, lingkungan kerja yang mendukung dan program kesehatan mental di komunitas juga berkontribusi positif terhadap kesehatan mental individu.

Keterbatasan Akses

Beberapa individu masih menghadapi kendala dalam mengakses layanan kesehatan mental. Keterbatasan akses internet di daerah terpencil dan kurangnya pengetahuan tentang cara menggunakan teknologi menjadi tantangan utama. Beberapa partisipan mengekspresikan keinginan untuk mendapatkan pendidikan lebih lanjut mengenai penggunaan aplikasi kesehatan mental. Hasil penelitian menunjukkan bahwa meskipun ada kemajuan dalam kesadaran kesehatan mental, tantangan signifikan tetap ada. Peningkatan stigma yang berkaitan dengan gangguan mental menghambat individu untuk mencari bantuan. Ini sejalan dengan penelitian sebelumnya yang menunjukkan bahwa stigma merupakan penghalang utama dalam pencarian layanan kesehatan mental (Corrigan, 2004).

Pembahasan

Hasil penelitian menunjukkan bahwa meskipun ada kemajuan dalam kesadaran kesehatan mental, tantangan signifikan tetap ada. Peningkatan stigma yang berkaitan dengan gangguan mental menghambat individu untuk mencari bantuan. Ini sejalan dengan penelitian sebelumnya yang menunjukkan bahwa stigma merupakan penghalang utama dalam pencarian layanan kesehatan mental (Corrigan, 2004). Dalam hal penggunaan teknologi digital, temuan menunjukkan bahwa inovasi ini menawarkan peluang untuk meningkatkan akses ke layanan kesehatan mental. Hal ini mendukung argumen bahwa teknologi dapat berfungsi sebagai jembatan dalam mengatasi kesenjangan akses layanan kesehatan mental (Mohr et al., 2017). Namun, penting untuk menciptakan solusi yang mempertimbangkan kebutuhan individu untuk koneksi personal, yang sering kali menjadi elemen penting dalam proses penyembuhan. Dukungan sosial muncul sebagai faktor penting dalam menghadapi tantangan kesehatan mental. Temuan ini konsisten dengan teori konektivitas sosial, yang menunjukkan bahwa hubungan sosial yang kuat dapat berfungsi sebagai buffer terhadap masalah kesehatan mental (Cohen & Wills, 1985). Oleh karena itu, membangun dan memelihara jaringan sosial yang sehat sangat penting dalam konteks kesehatan mental. Akhirnya, keterbatasan akses terhadap layanan kesehatan mental, terutama di daerah terpencil, menunjukkan bahwa meskipun teknologi telah membuka peluang baru, perlu ada upaya untuk memastikan bahwa semua individu memiliki akses yang setara terhadap

layanan ini. Oleh karena itu, strategi untuk meningkatkan literasi digital dan kesehatan mental di komunitas kurang terlayani harus menjadi prioritas.

KESIMPULAN DAN SARAN

Revolusi kesehatan mental di era modern menuntut pendekatan yang lebih komprehensif dan inovatif. Teknologi digital menjadi solusi potensial untuk meningkatkan akses ke layanan kesehatan mental, namun harus diimbangi dengan pendekatan humanis yang mempertimbangkan aspek sosial dan emosional. Dukungan dari pemerintah, sektor swasta, dan masyarakat sangat penting dalam menciptakan lingkungan yang mendukung kesehatan mental. Kesehatan mental bukan hanya tanggung jawab individu, tetapi juga merupakan tanggung jawab kolektif. Dengan literasi kesehatan mental yang baik, dukungan sosial, dan akses ke layanan yang memadai, masyarakat dapat bersama-sama menghadapi tantangan kesehatan mental di era modern dan menciptakan kehidupan yang lebih seimbang dan sehat.

DAFTAR PUSTAKA

- American Psychological Association. (2013). *Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders* (5th ed.). Arlington, VA: American Psychiatric Publishing.
- Corrigan, P. W. (2004). How stigma interferes with mental health care. *American Psychologist*, 59(7), 614-625.
- Cohen, S., & Wills, T. A. (1985). Stress, social support, and the buffering hypothesis. *Psychological Bulletin*, 98(2), 310-357.
- Dorsey, E. R., & Topol, E. J. (2020). State of telehealth. *New England Journal of Medicine*, 382(21), 2049-2059.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2020). Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) 2018. Jakarta: Kementerian Kesehatan.
- Laursen, B., & Salmela-Aro, K. (2010). Developmental sequences in adolescent romantic relationships: The role of peer influence. *Journal of Adolescence*, 33(4), 583-596.
- Mohr, D. C., Jin, L., & Elwy, R. (2017). The role of technology in mental health care: A systematic review. *Psychological Services*, 14(1), 51-63.
- O'Connor, M., & Arora, P. (2019). The impact of social media on mental health: A systematic review. *International Journal of Mental Health and Addiction*, 17(3), 610-622.
- Phelan, J. C., & Basow, S. A. (2007). The stigma of mental illness: A psychosocial perspective. *Social Psychology Quarterly*, 70(1), 78-92.
- Raja, S. N., & Pahwa, R. (2019). Understanding mental health in the digital age: Opportunities and challenges. *World Journal of Psychiatry*, 9(5), 93-99.
- Ritchie, H., & Roser, M. (2020). Mental health. Our World in Data. Retrieved from <https://ourworldindata.org/mental-health>
- Ryan, C. S., & Deci, E. L. (2000). Self-determination theory and the facilitation of intrinsic motivation, social development, and well-being. *American Psychologist*, 55(1), 68-78.
- Shankar, A., & Ranjan, S. (2019). Impact of social media on mental health: A review. *International Journal of Health Sciences*, 13(3), 94-99.
- Stanghellini, G., & Rosfort, R. (2018). *The Phenomenology of Sociality: Discovering the Human in the World*. Cambridge University Press.
- Substance Abuse and Mental Health Services Administration (SAMHSA). (2020). Behavioral Health Trends in the United States: Results from the 2019 National Survey on Drug Use and Health. Rockville, MD: SAMHSA.
- Tull, M. T., & Gratz, K. L. (2008). The role of emotion regulation in the development of psychopathology. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 15(4), 354-364.
- Van Agteren, J., et al. (2020). The role of community-based interventions in improving mental health outcomes. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17(7), 2398.
- Vostanis, P., & Cumella, S. (2000). The importance of the social environment for mental health: A review. *British Journal of Psychiatry*, 176, 168-174.
- WHO. (2021). Mental health: strengthening our response. World Health Organization. Retrieved from <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/mental-health-strengthening-our-response>
- Yalçın, S., & Ay, B. (2021). Digital mental health: A new horizon for mental health services. *Journal of Psychiatric Research*, 138, 447-455.