

BAB I

PENDAHULUAN

1.1. Latar Belakang Masalah

Kesehatan mental atau kesehatan jiwa merupakan suatu hal yang penting dari setiap individu, bukan hanya fisik saja namun mental juga perlu diperhatikan agar tercipta seorang individu yang sehat secara menyeluruh. Seorang individu yang sehat secara mental maka aspek kehidupan yang lain dalam diri individu tersebut akan bekerja secara maksimal (Asi dkk., 2018). *World Health Organization* (WHO) mendefinisikan kesehatan mental sebagai keadaan yang sejahtera, di mana individu dapat mengenali kemampuannya, mampu mengatasi tekanan hidup normal, bekerja secara produktif dan bermanfaat, dan dapat memberikan kontribusi terhadap komunitasnya (World Health Organization, 2003). Kesehatan jiwa menurut Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 18 Tahun 2014 adalah kondisi di mana seorang individu dapat berkembang secara fisik, mental, spiritual, dan sosial sehingga membuat individu tersebut dapat menyadari kemampuannya sendiri, dapat mengatasi tekanan dalam hidupnya, dapat bekerja secara produktif, dan mampu memberikan kontribusi untuk komunitasnya.

Seorang individu yang memiliki mental yang sehat tidak mudah terganggu akan suatu hal yang menyebabkan stress, ia mampu untuk menahan diri dari tekanan-tekanan yang datang dari dirinya sendiri maupun dari lingkungannya (Hamid, 2017). Menurut Putri dkk. (2015), individu yang sehat mental merupakan suatu kondisi dimana ia dapat berfungsi secara normal dan dapat menyesuaikan diri untuk menghadapi permasalahan-permasalahan yang muncul dalam kehidupannya. Kesehatan mental merupakan bagian integral dari sebuah definisi sehat, membahas lebih daripada tidak adanya gangguan mental yang sangat penting bagi individu, keluarga, ataupun pada masyarakat sekitar (Ayuningtyas dkk., 2018). Namun, walaupun kesehatan

mental merupakan bagian penting dari kehidupan seorang individu hingga saat ini masih banyak masyarakat yang belum memperhatikan kesehatan mentalnya.

Saat ini masalah permasalahan kesehatan mental masih belum mendapat perhatian yang seharusnya dari masyarakat maupun dari pemerintah. Diketahui bahwa sekitar 5,4% pasien yang mengunjungi dokter umum untuk kondisi-kondisi psikologis, dan kenyataannya didapatkan hampir 40% pasien tersebut memenuhi kriteria gangguan mental (Ansseau et al. , 2004; Novianty, 2017). Artinya masih banyak masyarakat yang belum mengetahui dan kurang mengenali gejala-gejala gangguan mental dibandingkan dengan gangguan fisik. Berdasarkan Riskesdas tahun 2013, prevalensi gangguan mental emosional pada penduduk umur 15 tahun ke atas di Indonesia yaitu 6,0 persen dan di Sulawesi Tenggara yaitu 4,1 persen (Kementerian Kesehatan RI, 2013). Sementara pada Riskesdas tahun 2018, prevalensi gangguan mental emosional pada penduduk umur 15 tahun ke atas di Indonesia yaitu 9,8 persen dan di Sulawesi Tenggara yaitu 11,0 persen (Kementrian Kesehatan RI, 2018). Dilihat dari kedua data tersebut, menunjukkan bahwa prevalensi gangguan mental emosional di Indonesia meningkat sebesar 3,8 persen dan prevalensi gangguan mental emosional di Sulawesi Tenggara meningkat sebesar 6,9 persen selama tahun 2013 hingga 2018.

Menurut Yeap & Low (2009) ada beberapa strategi untuk meningkatkan kesadaran mengenai kesehatan mental di masyarakat yaitu dengan meningkatkan pengetahuan publik tentang masalah kesehatan mental, mengurangi stigmatisasi dan diskriminasi terhadap gangguan mental, dan meningkatkan sikap publik untuk mencari bantuan dari profesional kesehatan mental. Untuk melakukan strategi tersebut dan melakukan sebuah perubahan harus mempertimbangkan seberapa besar jangkauan pengetahuan dan persepsi masyarakat mengenai kesehatan mental. Beberapa penelitian menunjukan bahwa dengan adanya peningkatan pengetahuan mengenai kesehatan mental dan gangguan mental, kesadaran yang lebih baik tentang bagaimana cara mencari pertolongan dan pengobatan, pengurangan stigma terhadap penyakit mental pada tingkat individu, komunitas, dan institusi dapat mendorong identifikasi awal gangguan mental, meningkatkan hasil kesehatan mental dan penggunaan layanan kesehatan (Wei dkk., 2015). Dalam upaya meningkatkan kesehatan mental di Indonesia

yaitu dengan mewujudkan derajat kesehatan mental yang optimal untuk setiap individu, keluarga, maupun masyarakat dengan melakukan pendekatan promotive, preventif, kuratif, dan rehabilitatif yang harus diselenggarakan secara menyeluruh oleh pemerintah pusat maupun daerah maupun oleh masyarakat (Ayuningtyas dkk., 2018).

Salah satu upaya yang dapat dilakukan seorang individu untuk meningkatkan kesehatan mental yaitu diperlukannya mekanisme pertahanan diri yang dapat disebut sebagai strategi koping, hal ini bertujuan untuk mencapai kualitas hidup yang baik tanpa merasakan adanya ketakutan dan tekanan dalam hidup (Saputra dkk., 2018). Menurut Lazarus & Folkman (1984), koping merupakan bagian dari upaya kognitif dan perilaku yang berguna untuk mengelola tuntutan eksternal maupun internal yang dinilai dapat membebani batas sumber daya pada diri seorang individu. Mengelola yang dimaksudkan dapat berupa meminimalkan, menghindari, menoleransi, ataupun menerima suatu kondisi stress serta berupaya untuk menguasai lingkungannya. Koping dapat membuat seorang individu dapat mengatasi kondisi stress psikologis, yang membutuhkan mobilisasi dan mengecualikan perilaku atau pikiran otomatis yang tidak memerlukan sebuah usaha.

Setiap individu akan terjadi suatu masalah dalam kehidupan sehari-harinya dan untuk meminimalkan tekanan ataupun stres akibat permasalahan tersebut diperlukan strategi koping yang tepat. Pada penelitian yang dilakukan oleh Aldwin & Revenson (1987), dengan melakukan strategi koping dapat mengurangi dampak negatif dari kejadian yang menimbulkan stress pada kesejahteraan emosi seorang individu. Sementara pada penelitian yang dilakukan oleh Rubbyana (2012) menjelaskan bahwa adanya hubungan yang positif antara strategi koping dan kualitas hidup penderita skizofrenia, semakin tinggi strategi koping adaptifnya maka semakin tinggi kualitas hidupnya.

Beberapa macam strategi koping yang dapat dilakukan seperti bercerita teman sebaya, relaksasi, mendengarkan musik, beribadah, bercanda dengan teman-teman, menangis, makan makanan, merokok, menghabiskan waktu untuk melakukan hal yang disukai, memikirkan hal-hal baik dan lain-lain (Raudha & Tahlil, 2016). Folkman dkk. (1986) membagi strategi koping dalam dua bentuk yaitu *emotional-focused coping* dan

problem-focused coping. *Emotional-focused coping* diartikan sebagai upaya memecahkan masalah dengan mengatur dan mengarahkan respon emosional terhadap situasi yang membuat individu tertekan. *Problem-focused coping* diartikan sebagai upaya untuk mengarahkan pada masalah yang dialami individu dan berusaha untuk memecahkan masalah tersebut. Penelitian yang dilakukan oleh Far dkk. (2012) mengenai hubungan antara strategi koping dan kesehatan mental pada 800 mahasiswa di Iran dan India, dimana kesehatan mental sebagai variable kriteria dan *problem-focused coping*, *emotional-focused coping*, dan *avoidance-focused coping* variable prediktor. Hasil penelitiannya lainnya menunjukkan bahwa *emotional-focused coping* menjadi prediktor pertama yang paling penting, *problem-focused coping* berada di urutan kedua untuk memprediksikan kesehatan mental pada mahasiswa, sementara itu *avoidance-focused coping* tidak memiliki hubungan untuk memprediksikan kesehatan mental.

Lazarus & Folkman (1984) menjelaskan bahwa salah satu faktor yang mempengaruhi strategi koping yaitu keterampilan dalam penyelesaian masalah. Keterampilan pemecahan masalah tersebut mencakup kemampuan dalam mencari sebuah informasi, menganalisis situasi dengan tujuan untuk menghasilkan tindakan alternatif dalam menyelesaikan permasalahan tersebut. Hal tersebut dapat dikaitkan dengan salah satu komponen literasi kesehatan mental yaitu mempunyai pengetahuan tentang strategi untuk pertolongan diri pada masalah yang ringan. Pertolongan diri dapat dilakukan tanpa bimbingan profesional (Jorm, 2012). Salah satu hal yang dapat dilakukan dalam pertolongan diri sendiri yaitu dengan melakukan koping, dimana koping merupakan cara seseorang untuk mengatasi permasalahan yang datang selama hidupnya. Jorm (dalam Idham dkk., 2019) menjelaskan bahwa individu yang memiliki literasi kesehatan mental yang tinggi cenderung lebih mengenali penyakit mental dan dapat mencari sumber bantuan yang tepat dibandingkan dengan individu yang memiliki literasi kesehatan mental yang rendah cenderung dapat menggunakan strategi koping yang tidak tepat seperti penggunaan alkohol ataupun obat-obatan terlarang lainnya. Dapat diartikan bahwa jika seorang individu memiliki literasi kesehatan mental yang tinggi dapat melakukan strategi koping yang baik dan efektif). Dengan

demikian memiliki strategi koping yang baik juga dapat berdampak positif bagi kesehatan mental.

Literasi kesehatan mental mencakup berbagai topik seperti pengetahuan masyarakat mengenai penyebab dan intervensi yang tepat dilakukan untuk gangguan mental, bagaimana sikap masyarakat mengenai gangguan mental dan tentang orang dengan gangguan jiwa, kemampuan masyarakat dalam mengidentifikasi berbagai jenis gangguan mental, serta kesadaran masyarakat mengenai sumber informasi kesehatan mental (Wang dkk., 2013). Literasi kesehatan mental merupakan suatu kemampuan untuk mengenali gangguan tertentu, mengetahui bagaimana cara mencari informasi mengenai kesehatan mental, pengetahuan tentang faktor, penyebab, resiko pada gangguan mental, mengetahui bantuan profesional yang sesuai dan tersedia, dan pengetahuan tentang strategi dalam membantu menyelesaikan masalah yang ringan (Jorm dkk., 1997).

Berdasarkan wawancara singkat yang peneliti lakukan pada warga di kota Kendari yaitu DO seorang karyawan berusia 21 tahun dirinya mengatakan tidak pernah mencari informasi mengenai kesehatan mental. Sosialisasi yang ada di kota Kendari mengenai kesehatan mental pun menurutnya belum cukup, bahkan dirinya belum pernah mendengar adanya sosialisasi terkait hal tersebut. Menurut DO seseorang yang mengalami gejala tidak sehat mental itu seperti sering melamun dan mood yang sering kali berubah-ubah, dan dirinya mengatakan jika mengalami hal tersebut ia justru tidak tau apa yang harus dilakukan. Wawancara selanjutnya dilakukan pada seorang wanita berinisial H berusia 53 tahun yang bekerja sebagai wiraswasta di kota Kendari. Dirinya mengatakan bahwa tidak terlalu mengetahui pasti bagaimana itu kesehatan mental, tidak pernah mencari informasi-informasi mengenai kesehatan mental, dan menurutnya ia belum pernah mengetahui sosialisasi-sosialisasi mengenai kesehatan mental yang pernah dilakukan disekitarnya.

Di tahun 2020 terdapat beberapa kasus yang diduga bunuh diri terjadi di Sulawesi Tenggara khususnya pada wilayah kota kendari, salah satunya pada bulan september seorang pria berusia 52 tahun meninggal dunia dalam kondisi gantung diri dan diduga stress akibat istrinya meninggalkannya tanpa sebab, ia melakukan aksi

bunuh diri sambil siaran langsung di Facebook (Tamenk, Febriyono. 2020. <https://regional.inews.id/berita/ngeri-pria-di-kendari-nekat-bunuh-diri-live-di-facebook>). Dengan adanya hal ini, dapat diketahui jika dilakukannya penanganan lebih cepat oleh pria tersebut maka kemungkinan hal yang tidak diinginkan tidak terjadi. Kemudian pada 27 november 2020, seorang ibu rumah tangga berinisial EN berumur 27 tahun ditemukan meninggal dunia dalam keadaan gantung diri di kediamannya di Jalan Tunggala, Kecamatan Wuawua, kota Kendari. Dalam komunikasinya terakhir kali dengan suaminya melalui ponsel, korban mengeluh dirinya capek dan stress karena mengurus ke tiga putrinya yang masih belia (Detik Sultra, 2020. <https://detiksultra.com/2020/11/28/irt-di-wua-wua-gantung-diri-korban-ke-suami-capek-urus-anak/>). Dilihat dari kedua kasus tersebut, dapat dikatakan korban masih belum paham mengenai gejala-gejala gangguan psikologis yang dialaminya dan bagaimana cara mencari bantuan yang tepat agar masalah-masalah tersebut dapat diatasi.

Berdasarkan uraian yang telah dijelaskan di atas yaitu saat ini masih kurangnya perhatian yang cukup akan kesehatan mental di masyarakat. lalu adanya kasus bunuh diri baru-baru ini terjadi yang diduga mengalami stress, dimana hal tersebut merupakan salah satu gejala gangguan kesehatan mental. Korban tidak memiliki pengetahuan tentang bagaimana cara agar mendapatkan bantuan yang tepat dan strategi koping yang baik sehingga korban tidak dapat mengatasinya dan memilih untuk menyelesaikan masalah dengan mengakhiri hidupnya. Dari hal tersebut penulis tertarik untuk melakukan penelitian terkait dengan literasi kesehatan mental dan strategi koping pada masyarakat di kota Kendari Sulawesi Tenggara

1.2. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang yang telah dijelaskan di atas, adapun identifikasi masalah pada penelitian ini adalah sebagai berikut:

- 1.2.1. Bagaimana gambaran tingkat literasi kesehatan mental pada masyarakat di kota Kendari?
- 1.2.2. Bagaimana gambaran strategi koping masyarakat di kota Kendari?

1.2.3. Bagaimana perbedaan strategi koping ditinjau dari literasi kesehatan mental pada masyarakat di kota Kendari?

1.3. Batasan Masalah

Batasan masalah pada penelitian ini hanya berkaitan dengan “Perbedaan Strategi Koping Ditinjau dari Literasi Kesehatan Mental pada Masyarakat di kota Kendari”.

1.4. Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian latar belakang yang telah dikemukakan, maka rumusan masalah yang pada penelitian ini adalah bagaimana perbedaan strategi koping ditinjau dari literasi kesehatan mental pada masyarakat di kota Kendari.

1.5. Tujuan Penelitian

Adapun tujuan pada penelitian ini yaitu untuk mengetahui bagaimana perbedaan strategi koping ditinjau dari literasi kesehatan mental pada masyarakat di kota Kendari.

1.6. Manfaat Penelitian

1.6.1. Manfaat Teoritis

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menambah kajian ilmu, wawasan, informasi, ataupun pemikiran kepada pihak lain dan dapat dijadikan sebagai acuan dan pertimbangan untuk penelitian selanjutnya yang berkaitan dengan literasi kesehatan mental dan strategi koping pada masyarakat di kota Kendari.

1.6.2. Manfaat Praktis

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi masukan pada masyarakat di kota Kendari, Sulawesi Tenggara mengenai pentingnya mempunyai strategi koping dan literasi kesehatan mental yang baik untuk menjadi individu yang sehat secara menyeluruh.