

**MODUL AJAR  
KESEHATAN  
MENTAL DAN  
PENANGANANNYA**

**YASINTHA SARI PRATIWI M.PSI., PSIKOLOG**

## Kata Pengantar

Assalamualaikum wr wb

Puji syukur saya panjatkan kehadirat Allah SWT karena atas karunia dan petunjuknya penyusunan modul ajar dengan judul Kesehatan Mental ini dapat diselesaikan dengan baik. Pertama-tama perkenankan saya menyampaikan ucapan terima kasih atas kepercayaan kepada saya.

Modul ajar ini berisikan terkait gambaran tentang kesehatan mental dan cara penanganan permasalahan kesehatan mental dalam kehidupan sehari-hari. Modul ini dibuat sebagai media dalam mempermudah proses pembelajaran di Prodi S1 Bimbingan Konseling di Universitas Mulawarman. Saya mengucapkan terima kasih atas terbit modul ajar ini. Semoga modul ajar ini dapat memberikan kebermanfaatan dalam proses pembelajaran. Wassalamualaikum wr wb.

Samarinda, 15 November 2021

Penulis

Yasinta Sari Pratiwi, M.Psi.,Psikolog

## DAFTAR ISI

Halaman Depan .....	i
Kata pengantar.....	ii
Tujuan Pembelajaran.....	1
BAB 1 Pengembangan Kesmen dilingkungan keluarga dan sekolah .....	2
BAB II Pengembangan Kesmen dilingkungan masyarakat dan dunia kerja .....	10
BAB III Coping/Intervensi stress maupun permasalahan kesmen.....	23
Daftar Pustaka.....	30

### **A. Tujuan pembelajaran**

Mahasiswa mengetahui permasalahan kesehatan mental di lingkup kehidupan sehari-hari dan cara penangan/coping penanganan permasalahan kesehatan mental.

### **B. Latar Belakang**

Kesehatan mental adalah keadaan individu yang dapat menyadari potensi yang dimilikinya, mampu menanggulangi tekanan hidup normal, bekerja secara produktif, serta mampu memberikan kontribusi bagi lingkungannya. Sama halnya dengan kesehatan fisik, kesehatan mental juga perlu dijaga.

Masalah kesehatan mental dapat dialami berbagai kalangan usia termasuk anak-anak dan remaja. Namun banyak orang tua yang tidak sadar bahwa anak mereka memiliki masalah kesehatan mental.

Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) 2018, menunjukkan lebih dari 19 juta penduduk berusia lebih dari 15 tahun mengalami gangguan mental emosional, dan lebih dari 12 juta penduduk berusia lebih dari 15 tahun mengalami depresi. Selain itu berdasarkan Sistem Registrasi Sampel yang dilakukan Badan Litbangkes tahun 2016, diperoleh data bunuh diri pertahun sebanyak 1.800 orang atau setiap hari ada 5 orang melakukan bunuh diri, serta 47,7% korban bunuh diri adalah pada usia 10-39 tahun yang merupakan usia anak remaja dan usia produktif. Oleh karena itu penting adanya upaya untuk menyadarkan masyarakat akan pentingnya kesehatan mental dan upaya mengedukasi masyarakat untuk lebih memahami bagaimana menjaga kesehatan mental.

**BAB 1**  
**PENGEMBANGAN KESMEN DI LINGKUNGAN KELUARGA**  
**DAN SEKOLAH**

**1. Lingkungan Keluarga**

Keluarga merupakan sekumpulan orang yang dihubungkan oleh perkawinan, adopsi dan kelahiran yang bertujuan menciptakan dan mempertahankan budaya yang umum, meningkatkan perkembangan fisik, mental, emosional dan social dari individu-individu yang ada di dalamnya terlihat dari pola interaksi yang saling ketergantungan untuk mencapai tujuan bersama (friedman, 1998).

keluarga sebagai perkumpulan dua atau lebih dari dua individu yang tergabung karena hubungan darah, hubungan perkawinan atau pengangkatan dan mereka hidup dalam suatu rumah tangga, berinteraksi satu sama lain dan di dalam peranannya masing- masing dan menciptakan serta mempertahankan suatu kebudayaan. (Effendy, 1998)

“Keluarga adalah dua atau lebih individu yang hidup dalam satu rumah tangga karena adanya hubungan darah, perkawinan atau adopsi. Mereka saling berinteraksi satu dengan lainnya, mempunyai peran masing-masing dan menciptakan serta mempertahankan suatu budaya (Bailon dan Maglaya, 1978) ,dikutip dari Setyowati, 2008)

Dari pengertian keluarga diatas penulis dapat menyimpulkan bahwa keluarga adalah seperangkat bagian yang saling tergantung satu sama lain serta memiliki perasaan beridentitas dan berbeda dari anggota dan tugas utama keluarga adalah memelihara kebutuhan psikososial anggota-anggotanya dan kesejahteraan hidupnya secara umum.

**2. Masalah-Masalah di Lingkungan Keluarga yang Mempengaruhi Kesehatan Mental**

Apabila dalam suatu keluarga tidak mampu menerapkan atau melaksanakan fungsi-fungsi keluarga maka keluarga akan mengalami permasalahan yang akan merusak kekokohan keluarga yang dapat berakibat munculnya kekerasan dalam rumah tangga. Kondisi-kondisi cenderung

membawa berbagai kompleksitas permasalahan kesehatan mental dalam keluarga yang berdampak pada perkembangan anak. Selain itu, adanya ketidaksehatan secara mental cenderung menimbulkan berbagai permasalahan di lingkungan keluarga seperti perselingkuhan, perceraian, hubungan yang tidak baik antara anak dan orang tua nya dan kondisi-kondisi tekanan psikologis lainnya.

Menurut Willis (2013), masalah-masalah yang ada dalam keluarga, diantaranya:

- a. Masalah komunikasi, kurangnya atau putus komunikasi anggota keluarga terutama ayah dan ibu.
- b. Sikap egosentrisme, sikap egosentrisme masing-masing suami istri merupakan penyebab terjadinya konflik rumah tangga yang berujung pada pertengkaran yang terus-menerus.
- c. Masalah ekonomi, dalam hal ini ada dua jenis penyebab krisis keluarga, yaitu kemiskinan dan gaya hidup
- d. Masalah kesibukan, kesibukan adalah satu kata yang telah melekat pada masyarakat modern di kota-kota. Kesibukannya terfokus pada pencarian materi yaitu harta dan uang.
- e. Masalah pendidikan, masalah pendidikan sering merupakan penyebab terjadinya krisis dalam keluarga. Jika pendidikan agak lumayan pada suami istri, maka wawasan tentang kehidupan keluarga dapat dipahami oleh mereka. Sebaliknya pada suami istri yang pendidikannya rendah sering tidak dapat memahami liku-liku keluarga.
- f. Masalah perselingkuhan, ada beberapa faktor penyebab terjadinya perselingkuhan yaitu hubungan suami istri yang sudah hilang kemesraan dan cinta kasih, tekanan pihak ketiga seperti mertua dan lain-lain dalam hal ekonomi, adanya kesibukan masing-masing sehingga kehidupan kantor lebih nyaman daripada kehidupan keluarga.
- g. Jauh dari agama, jika keluarga jauh dari agama dan mengutamakan materi dan dunia semata, maka tunggulah kehancuran keluarga tersebut.

Marwisni mengemukakan bentuk-bentuk permasalahan yang terjadi dalam rumah tangga diantaranya:

1. Adanya pihak yang merasa tertekan dan dirugikan
2. Timbul rasa tidak puas baik secara fisik maupun psikis

3. Adanya keterpaksaan dan kekakuan dalam kehidupan rumah tangga
4. Ketidaktulusan dalam menjalankan perkawinan
5. Hilangnya keterbukaan dalam komunikasi
6. Sering terjadi pertengkaran karena sering mendominasi dan sama-sama ingin menang sendiri
7. Komunikasi yang tidak lancar sehingga menghilangkan rasa kasih sayang di antara pasangan suami istri
8. Tidak menghargai pasangan
9. Hilangnya kehangatan dalam rumah tangga karena krisis kepercayaan terhadap pasangan.

### **3. Upaya Pengembangan Kesehatan Mental di Lingkungan Keluarga**

Keluarga mempunyai peran penting karena dipandang sebagai sumber pertama dalam proses sosialisasi (Uichol Kim & John W. Berry). Keluarga juga berfungsi sebagai transmitter budaya atau mediator sosial budaya anak (Hurlock, 1956; dan Pervin, 1970). Peranan keluarga dengan upaya memenuhi kebutuhan individu, maka keluarga merupakan lembaga pertama yang dapat memenuhi kebutuhan tersebut.

Keluarga bahagia merupakan hal yang sangat penting dalam perkembangan emosi para anggotanya (terutama anak). Kebahagiaan diperoleh jika keluarga dapat memerankan fungsinya dengan baik, misalnya memberikan rasa aman, rasa memiliki, kasih sayang, dan mengembangkan hubungan antar anggota keluarga. Keluarga yang tidak harmonis, penuh konflik, serta gap communication dapat membuat masalah dalam kesehatan mental bagi anak.

Covey mengajukan empat prinsip peranan keluarga, yaitu :

- a. Modeling (Example of Trustworthiness). Orang tua adalah contoh atau model bagi anak. Tidak dapat disangkal lagi bahwa contoh dari orang tua mempunyai pengaruh yang sangat kuat bagi anak. Orang tua merupakan model yang pertama dan terdepan bagi anak (baik positif atau negatif), dan merupakan pola bagi “way of life” anak.
- b. Mentoring, yaitu kemampuan untuk menjalin atau membangun hubungan, investasi emosional (kasih sayang kepada orang lain) atau pemberian

perlindungan kepada orang lain secara mendalam, jujur, dan tidak bersyarat.

- c. Organizing, yaitu keluarga seperti perusahaan yang memerlukan tim kerja dan kerjasama antar anggota dalam menyelesaikan tugas-tugas atau memenuhi kebutuhan keluarga.
- d. Teaching, yaitu terkait dengan peran orang tua sebagai guru atau pengajar bagi anak-anaknya mengenai hukum-hukum dasar kehidupan. Disini orang tua menciptakan conscious competence pada diri anak, yaitu anak mengalami tentang apa yang mereka kerjakan dan alasan tentang mengapa mereka mengerjakan itu.

## **Lingkungan Sekolah**

### **1. Pengertian Sekolah**

Menurut Abullah (2011), kata Sekolah berasal dari bahasa Latin, yaitu skhhole, scola, scolae atau skhola yang berarti waktu luang atau waktu senggang. Sekolah adalah kegiatan di waktu luang bagi anak-anak di tengah kegiatan mereka yang utama, yaitu bermain dan menghabiskan waktu menikmati masa anak-anak dan remaja. Kegiatan dalam waktu luang ialah mempelajari cara berhitung, membaca huruf-huruf dan mengenal tentang moral (budi pekerti) dan estetika (seni). Untuk mendampingi dalam kegiatan sekolah anak-anak didampingi oleh orang ahli dan mengerti tentang psikologi anak, sehingga memberikan kesempatan-kesempatan yang sebesar-besarnya kepada anak untuk menciptakan sendiri dunianya melalui berbagai pelajarannya.

Menurut Sunarto dalam buku yang ditulis oleh Abdullah (2011) juga, pada saat ini kata sekolah telah berubah artinya menjadi bangunan atau lembaga untuk belajar dan mengajar serta tempat memberi dan menerima pelajaran. Setiap sekolah dipimpin oleh seorang kepala sekolah dan kepala sekolah dibantu oleh wakilnya. Bangunan sekolah disusun secara meninggi untuk memanfaatkan tanah yang tersedia dan dapat diisi dengan fasilitas yang lain. Ketersediaan sarana pada suatu sekolah memiliki peranan penting dalam terlaksananya proses pendidikan.

Sekolah adalah sebuah lembaga yang dirancang untuk pengajaran siswa atau murid di bawah pengawasan pendidik atau guru. Sebagian besar negara

memiliki sistem pendidikan formal yang umumnya wajib dalam upaya menciptakan anak didik yang mengalami kemajuan setelah mengalami proses melalui pembelajaran. Menurut negara, nama-nama untuk sekolah-sekolah itu bervariasi, akan tetapi umumnya termasuk sekolah dasar untuk anak-anak muda dan sekolah menengah untuk remaja yang telah menyelesaikan pendidikan dasar.

## **2. Masalah-Masalah di Lingkungan Sekolah yang Mempengaruhi Kesehatan Mental**

- a. Bullying ( mulai dari diejek, diremehkan, didorong, dipalak, pemukulan dsb) sehingga korban merasa trauma dan kemudian mogok.
- b. School refusal atau mogok sekolah, penyebabnya beragam mulai dari ketidakcocokkan pada sistem belajar, lingkungan, tekanan akademik, pertemanan atau perlakuan guru.
- c. Gangguan kecemasan, penyebabnya beragam karena takut, kurang percaya diri, kurang dukungan orangtua.
- d. Gangguan Perkembangan seperti kesulitan belajar, sulit fokus, sulit tenang, masalah sensorial, penyebabnya beragam mulai dari karena adanya bawaan sejak dalam kandungan, seringkali dipicu inkonsistensi pola asuh.
- e. Gangguan somatoform atau psikosomatis, penyebabnya anak merasa cemas sehingga mempengaruhi kesehatan fisik misalnya takut pelajaran matematika anak merasakan sakit perut atau mual.
- f. Perceraian orangtua, akibat perceraian orangtua yang tidak disiapkan dengan baik, anak merasa menjadi penyebab ketidakharmonisan orangtua.
- g. Kecandungan gadget, penyebabnya karena anak kesulitan mengelola waktu sehingga menghambat produktivitas sehari-hari termasuk sekolah.

## **3. Upaya Pengembangan Kesehatan Mental di Lingkungan Sekolah**

Secara umum terdapat beberapa strategi sederhana untuk mengembabngkan kondisi kesehatan mental agar selalu dalam keadaan seimbang. Beberapa strategi sederhana yang dapat diaplikasikan oleh seorang pendidik dalam mengembangkan kesehatan mental peserta didik dan komponen-komponen sekolah lain di sekolah sebagai lingkungan pendidikan adalah sebagai berikut.

- a. Pendidik memastikan bahwa peserta didik dan komponen-komponen sekolah lain memperoleh waktu istirahat yang teratur dan cukup. Ini berarti dalam pengaturan jadwal kegiatan di sekolah harus memberikan ruang bagi segenap komponen di sekolah untuk memperoleh waktu istirahat yang teratur dan cukup. Dalam hal ini jadwal kegiatan-kegiatan di sekolah harus disusun secara ergonomis.
- b. Pendidik memastikan bahwa peserta didik dan komponen-komponen sekolah lain memperoleh asupan makanan dan minuman yang berkualitas. Ini berarti di lingkungan sekolah dimungkinkan ketersediaan akses terhadap pemenuhan kebutuhan-kebutuhan itu agar segenap komponen sekolah dapat memenuhi kebutuhan itu. Keadaan fisik yang terganggu karena defisiensi asupan gizi yang cukup dapat mempengaruhi kesehatan mental seseorang.
- c. Pendidik memastikan bahwa peserta didik dan komponen-komponen sekolah lain tidak mengonsumsi kafein, alkohol, rokok, dan zat adiktif yang lain. Konsumsi terhadap zat-zat itu dapat mengganggu kesehatan fisik dan psikologis dari seseorang.
- d. Pendidik memastikan bahwa peserta didik dan komponen-komponen sekolah lain memperoleh aktivitas fisik secara teratur, seperti olah raga atau bermain. Dalam hal ini sekolah dapat mengembangkan aktivitas-aktivitas pendidikan yang berhubungan dengan olah tubuh. Olah tubuh ini dapat membantu seseorang bertahan dari gangguan-gangguan kesehatan mental, seperti stres dan depresi. Demikian pula, melalui olah tubuh maka orang dapat terbantu untuk memiliki penilaian diri (self esteem) lebih baik dan citra tubuh (body image) lebih positif (Argyle, 2000).
- e. Pendidik memastikan bahwa peserta didik dan komponen-komponen sekolah lain memiliki kesempatan untuk melakukan kegiatan yang dapat membuat mereka rileks dan senang (fun). Sekolah dapat memutar film edukatif yang memiliki unsur hiburan, sekolah dapat memperdengarkan dua alat musik pada waktu-waktu luang di sekolah, perpustakaan sekolah menyediakan tempat membaca bagi keseluruhan komponen sekolah membaca buku ringan, dan sekolah memberi kesempatan kepada siswa untuk membentuk kelompok-kelompok siswa untuk bersosialisasi.

Penelitian Riddick dan Stewart pada tahun 1994 (dalam Argyle, 2004) menunjukkan bahwa orang-orang kulit putih yang memanfaatkan waktu luang (leisure time) dengan menikmati kegiatan-kegiatan yang menghibur memiliki kesehatan mental lebih baik dari pada yang tidak memanfaatkan waktu luang dengan menikmati kegiatan-kegiatan yang menghibur dan melibatkan banyak teman dapat melindungi kesehatan fisik orang yang sedang mengalami stres dan depresi.

- f. Pendidikan memastikan bahwa peserta didik dan komponen-komponen sekolah lain memperoleh kesempatan melakukan kegiatan-kegiatan yang dapat memenuhi kebutuhan-kebutuhan spiritual. Kegiatan-kegiatan yang dapat memenuhi kebutuhan-kebutuhan spiritual di sekolah adalah ibadah harian, meditasi, doa, dan wisata religius. Melalui kegiatan-kegiatan yang dapat memenuhi kebutuhan-kebutuhan spiritual maka siswa dapat meningkatkan kualitas kesehatan mental dalam dirinya (Argyle, 2000).
- g. Pendidik membantu peserta didik dan komponen-komponen sekolah lain membuat daftar masalah yang mereka hadapi dan membuat prioritas pemecahan masalah terhadap masalah yang paling penting dan paling mungkin untuk diselesaikan. Pengorganisasian masalah dan perencanaan tindakan pemecahan masalah secara cermat dapat membantu orang meningkatkan kebahagiaan dalam dirinya (Argyle, 2000).
- h. Pendidik memastikan bahwa peserta didik dan komponen-komponen sekolah lain memperoleh banyak teman yang dapat membantu mengembangkan emosi dan sikap positif dalam memandang hidup. (Argyle, 2000) menjelaskan bahwa pertemanan akrab dapat mempengaruhi segenap aspek dalam kebahagiaan pada diri seseorang. pertemanan akrab memberi pengaruh positif terhadap peningkatan suasana hati (mood), kebahagiaan, kesehatan fisik, kesehatan mental, dan harapan hidup.
- i. Pendidik memastikan bahwa peserta didik dan komponen-komponen sekolah lain yang menghadapi gangguan-gangguan kesehatan mental akut yang mempengaruhi secara negatif kehidupan individual, interpersonal, dan sosial mereka memperoleh bantuan profesional

kesehatan mental dari pada ahli dan praktisi yang kompeten, seperti psikolog sekolah dan konselor sekolah. semakin cepat mereka memperoleh bantuan profesional maka semakin cepat mereka memperoleh kembali keseimbangan kesehatan mental dalam dirinya. di Amerika Serikat, psikolog sekolah adalah salah satu bidang profesional psikologi yang diakui oleh APA (American Psychological Association). Dalam pemberian layanan psikologi, psikolog sekolah memfokuskan pada aplikasi konsep dan teori psikologi sosial dan organisasi, psikologi pendidikan dan belajar, dan psikologi klinis pada masalahmasalah pendidikan di sekolah (Knoff, 2004).

## **BAB II**

### **Pengembangan Kesehatan Mental di Lingkungan Masyarakat dan Dunia Kerja**

#### **1. Pengertian Pengembangan Kesehatan Mental**

Kata “Pengembangan” sendiri menurut KBBI memiliki arti sebagai proses, cara, dan perbuatan mengembangkan. Sedangkan kata “Mental” memiliki arti yang berhubungan dengan batin dan manusia. Kata mental berasal dari bahasa latin yakni “Mens” (mentis) yang berarti jiwa, nyawa sukma, roh, semangat. Adapun istilah mentalitas menurut KBBI (Kamus Besar Bahasa Indonesia) bermakna sebagai aktivitas jiwa, cara berpikir, dan berperasaan. Mental diartikan sebagai suasana kejiwaan dan pola pikir (mindset) seseorang atau sekelompok orang. Kemudian sehat secara mental adalah keadaan ketika individu merasa sejahtera, baik secara psikologis, emosional, ataupun secara sosial.

Sehingga berdasarkan beberapa pengertian di atas dapat disimpulkan mengenai pengertian dari pengembangan kesehatan mental ialah segala proses, cara dan upaya dalam rangka mengembangkan kesehatan mental yang meliputi keadaan ketika individu merasa sejahtera, baik secara psikologis, emosional, ataupun secara sosial. Dalam hal ini berkaitan dengan bagaimana cara dan proses untuk menjaga kestabilan dan kesehatan mental di lingkungan masyarakat dan lingkungan dunia kerja.

#### **2. Pengertian Masyarakat**

Secara umum pengertian masyarakat adalah sekelompok orang yang membentuk sebuah sistem semi tertutup atau semi terbuka atau merupakan interaksi individu yang berada didalam kelompok tersebut. Selain itu, masyarakat juga dapat disebut sebagai satu kesatuan atau kelompok yang memiliki hubungan dan beberapa kesamaan seperti sikap, perasaan,tradisi,dan budaya. Maka kelompok tersebut akan membentuk suatu keteraturan.

Menurut para ahli:

- a. Masyarakat adalah kumpulan manusia yang memiliki kemandirian dengan bersama-sama untuk jangka waktu yang lama dan juga mendiami suatu daerah atau wilayah tertentu. Di mana dalam wilayah tersebut memiliki

kebudayaan yang tidak berbeda di dalam kelompok tersebut. (**Paul B. Horton**)

- b. Masyarakat merupakan sekumpulan manusia yang sudah lama hidup dan bekerja sama sehingga akan terbentuk suatu organisasi. Yang mana, organisasi tersebut dapat mengatur setiap orang di dalam masyarakat dan bisa mengatur dirinya sendiri sebagai sebuah satu kesatuan sosial yang memiliki batas-batas tertentu. (**Linton**)
- c. Masyarakat atau society merupakan manusia sebagai satu satuan sosial dan suatu keteraturan yang ditemukan secara berulang-ulang. (**Phil Astrid S. Susanto**)

### **3. Pengertian Dunia Kerja**

Menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia (2005: 554), “kerja diartikan sebagai kegiatan untuk melakukan sesuatu yang dilakukan atau diperbuat dan sesuatu yang dilakukan untuk mencari nafkah, mata pencaharian”. Dunia kerja juga merupakan dunia tempat sekumpulan individu dalam melakukan suatu aktivitas kerja, baik di dalam perusahaan maupun organisasi. Masyarakat menyadari bahwa sumber daya manusia adalah salah satu unsur dalam organisasi yang mempunyai peranan penting bagi kelangsungan organisasi tersebut, sehingga maju mundurnya suatu organisasi tergantung pada peran yang dilakukan oleh orang - orang yang berada didalamnya.

Menurut para ahli :

- a. Moh. Thayeb (1998: 27) “kerja diartikan sebagai suatu kelompok aktivitas, tugas, atau kewajiban yang sama dan dibayar, yang memerlukan atribut-atribut yang sama dalam suatu organisasi tertentu”.
- b. Menurut B. Renita (2006: 125) kerja dipandang dari sudut sosial merupakan kegiatan yang dilakukan dalam upaya untuk mewujudkan kesejahteraan umum, terutama bagi orang-orang terdekat (keluarga) dan masyarakat, untuk mempertahankan dan mengembangkan kehidupan, sedangkan dari sudut rohani/religius, kerja adalah suatu upaya untuk mengatur dunia sesuai dengan kehendak Sang Pencipta, dalam hal ini, bekerja merupakan suatu komitmen hidup yang harus dipertanggungjawabkan kepada Tuhan.

- c. Menurut Dewa Ketut (1993 : 17) “kerja adalah sebagai suatu rangkaian pekerjaan-pekerjaan, jabatan-jabatan dan kedudukan yang mengarah pada kehidupan dalam dunia kerja”.

## **Urgensi Kesehatan Mental di Lingkungan Masyarakat dan Dunia Kerja**

### **1. Urgensi Kesmen di Masyarakat**

Menurut (Ahmedani, 2011), Kesadaran akan pentingnya kesehatan mental di Indonesia masih sangat kurang. Memiliki gangguan mental masih dianggap hal yang tabu atau bahkan aib dalam keluarga. Hingga saat ini, masyarakat masih kerap memiliki stigma (labelling, stereotip, pengucilan, dan diskriminasi) terhadap ODGJ, sehingga mempersulit proses kesembuhannya dan kesejahteraan hidupnya. Stigma adalah bentuk prasangka yang mendiskreditkan atau menolak seseorang maupun kelompok karena individu atau kelompok yang ditolak tersebut dianggap berbeda dengan diri sendiri atau kebanyakan orang.

Stigma masyarakat terhadap gangguan jiwa secara umum ditimbulkan oleh keterbatasan pemahaman masyarakat mengenai penyebab gangguan jiwa dan nilai-nilai tradisi budaya yang masih kuat berakar sehingga gangguan jiwa sering kali dikaitkan dengan kepercayaan masyarakat yang bersangkutan (Kirmayer, Groleau, Guzder, Blake, & Jarvis, 2003). Hal ini menyebabkan banyak orang yang membutuhkan bantuan menjadi takut dan penanganannya menjadi terhambat. Kondisi kesehatan jiwa di Indonesia dinilai masih memprihatinkan. Data dari Riskesdas di tahun 2018 menyebutkan bahwa terdapat lebih dari 12 juta penduduk diatas 15 tahun mengalami depresi, dan lebih dari 19 juta penduduk diatas 15 tahun mengalami gangguan mental emosional. Tentunya, gambaran data ini akan berdampak buruk pada pembangunan Indonesia dalam jangka Panjang

Merespons kondisi diatas, sudah sepantasnya warga Indonesia saling mengedukasi satu sama lain untuk meningkatkan awareness akan kesehatan mental. Akan jauh lebih baik apabila seluruh lapisan masyarakat menyadari pentingnya kesehatan mental, sebagai salah satu upaya pencegahan untuk menekan angka penduduk yang mengalami gangguan jiwa. Konsep person in environment bisa menjadi salah satu pilihan tepat untuk menyebarkan kesadaran akan kesehatan mental di Indonesia. Konsep ini menekankan pada

eksistensi dan keberadaan individu yang tidak bisa terlepas dari pengaruh lingkungan sekitarnya, begitu juga individu yang secara tidak langsung memberi pengaruh terhadap lingkungan (Putri, Wibhawa, & Gutama, 2015).

Konsep *person in environment* juga menitikberatkan pada penggabungan antara individu dengan situasi juga lingkungan menjadi suatu konsep yang tunggal. Berdasarkan konsep ini, permasalahan kesehatan mental dilihat secara bersamaan, dimana tidak hanya dilihat dari sisi individunya saja, namun juga bagaimana individu tersebut dalam lingkungan sosialnya. Dengan mengaplikasikan konsep ini, seluruh lapisan masyarakat akan saling memberikan pengaruh yang baik terhadap satu sama lain perihal kesehatan mental. peningkatan kesehatan mental masyarakat harus dimulai dengan meningkatkan psikoedukasi, memperluas informasi, dan menyebarkannya kepada orang-orang terdekat. Selain itu, upaya ini harus diimbangi dengan peningkatan jumlah tenaga kesehatan mental di Indonesia, salah satunya dengan adanya psikolog di Puskesmas.

Dengan adanya psikolog puskesmas, masyarakat yang memiliki permasalahan kesehatan mental akan lebih mudah untuk menjangkau layanan profesional terdekat di daerah mereka. Di daerah Yogyakarta sendiri, terdapat beberapa psikolog puskesmas yang mudah dijangkau sesuai dengan daerah tempat tinggal masing – masing.

## **2. Urgensi Kesmen dalam Dunia Kerja**

Pandemi COVID-19 semakin memperburuk krisis kesehatan mental secara global, para pelaku bisnis harus menyadari bahwa masalah kesehatan mental merupakan hal penting di lingkungan kerja.

Buruknya kesehatan mental para karyawan dapat mempengaruhi kinerja bisnis. Untuk itu, penting kiranya bagi pelaku bisnis dan karyawan untuk bersama-sama menyadari bahwa kesehatan mental merupakan bagian dari aspek kesehatan yang harus dianggap lumrah dan bukan untuk dianggap sebagai stigma negatif.

Vice President 3M Asia Corporate Affair, Jim Falteisek yang menaruh perhatian pada hal ini pun mengungkapkan, “Mereka telah menghadapi tantangan dan ujian untuk dapat bertahan dan bersabar dalam menghadapi masa pandemi yang belum pernah terjadi sebelumnya. Tanpa

kekuatan dan ketahanan dari para karyawan, kegiatan usaha tidak akan bertahan di masa pandemi ini.”

Beranjak dari hal tersebut, 3M senantiasa mendorong karyawannya untuk dapat mengkomunikasikan masalah kesehatan mental mereka kepada rekan, kerabat ataupun keluarga. Selain itu, 3M juga menerapkan program *FlexAbility*, yang mendorong atasan untuk dapat mendukung dan membantu karyawan dalam menghadapi hambatan yang dialaminya sehingga diharapkan dapat menciptakan alur kerja yang lebih baik, serta ‘*Employee Assistance Program*’ (EAP) yang memberikan kesempatan kepada karyawan untuk mendapatkan dukungan yang tepat sepanjang karier mereka.

Adapun upaya lain yang dilakukan oleh 3M adalah dengan mengadakan Pameran ‘*Global Virtual Well-being*’ untuk memberikan kesempatan kepada karyawan untuk mendapatkan akses atas informasi yang akan membantu kesehatan dan kesejahteraan secara fisik, mental, dan emosional mereka. Selain itu, diharapkan dapat menjalin dan membangun hubungan dengan banyak orang agar terinspirasi oleh ide-ide baru tentang cara mengatasi stres. Melalui sumber daya, lingkungan kerja, dan dukungan yang tepat, diharapkan dapat menciptakan lingkungan kerja yang inklusif dan kolaboratif. Untuk mewujudkan hal tersebut, 3M senantiasa mencari solusi bersama untuk mengatasi masalah serta kesulitan yang ada, termasuk dalam hal kesehatan mental. (BA/AM).

### **3. Masalah-masalah di Lingkungan Masyarakat yang Mempengaruhi Kesehatan Mental**

- a. Urbanisasi, Urbanisasi adalah proses terjadinya perpindahan individu dari daerah pedesaan menuju daerah perkotaan. Urbanisasi dapat menyebabkan perubahan besar pada sisi sosial, ekonomi dan perubahan lingkungan.
- b. Kemiskinan, Kemiskinan adalah suatu kondisi masyarakat yang memiliki kekurangan materi dan finansial. Hal tersebut dapat disebabkan oleh berbagai faktor yaitu sosial, ekonomi, dan politik. Kemiskinan dapat menyebabkan masyarakat kekurangan makanan, kelaparan, dan tidak

mendapatkan fasilitas kesehatan yang semestinya dan juga pendidikan yang berkualitas.

- c. Ledakan penduduk, Ledakan penduduk merupakan salah satu faktor terjadinya permasalahan sosial. *Over populations* merupakan kondisi yang tidak diinginkan dalam masyarakat. Beberapa dampak negatif dari adanya ledakan penduduk adalah berkurangnya sumber daya alam.
- d. Diskriminasi gender, Pengertian diskriminasi gender merupakan keputusan rumah tangga yang sepenuhnya dibuat oleh laki-laki. Permasalahan ini lebih sulit untuk ditangani akibat masalah yang ada tidak terlihat secara kasat mata.
- e. Kurangnya pendidikan, Kurangnya pendidikan pada diri seseorang akan berdampak kepada generasi penerusnya dan berpengaruh ke beberapa aspek di dalam kehidupan masyarakat.
- f. Kurangnya perhatian terhadap remaja, Ketidak pedulian terhadap perkembangan remaja akan berdampak pada lingkungan sosial. Tindakan tersebut seperti pencurian, pembunuhan, serta tindakan kriminalitas lainnya.

Terdapat lima tantangan kesehatan mental di Indonesia yang dapat menjadi masalah serius dalam masyarakat :

- a. Stigma terhadap pengidap gangguan kesehatan mental  
Stigma atau nilai buruk yang diberikan kepada pengidap kesehatan mental di Indonesia didapatkan melalui pengaruh lingkungan yang buruk. Labelling, pengucilan, dan stereotip terhadap pengidap gangguan kesehatan mental membuat orang yang menderita gangguan mental memilih bungkam atau tidak berkonsultasi kepada ahli. Akibatnya, berdasarkan data dari Riskesdas pada tahun 2018, 12 juta penduduk berusia di atas 15 tahun mengalami depresi dan 19 juta penduduk di atas 15 tahun mengalami gangguan mental emosional.
- b. Rendahnya pemahaman mengenai kesehatan mental  
Di Indonesia, informasi mengenai kesehatan mental masih belum banyak dipahami oleh masyarakat. Minimnya pengetahuan tentang kesehatan mental membuat penilaian masyarakat terhadap pengidap gangguan kesehatan mental menjadi negatif. Akibatnya, terjadi salah penanganan terhadap penderita kesehatan mental.
- c. Kesehatan mental di Indonesia masih jadi hal tabu

Keterbatasan pemahaman dan pengetahuan mengenai kesehatan mental di Indonesia tidak dapat lepas dari nilai-nilai tradisi budaya atau kepercayaan masyarakat. Sebagian masyarakat masih mempercayai penyebab kesehatan mental berasal dari hal-hal supernatural atau takhayul sehingga pengidap gangguan kesehatan mental menganggap gangguan yang terjadi dalam dirinya adalah aib. Pemahaman ini membuat orang yang membutuhkan bantuan tenaga ahli enggan untuk ditangani. Tak jarang, pengidap gangguan kesehatan mental merasa malu untuk berada di masyarakat.

d. Diskriminasi terhadap pengidap gangguan kesehatan mental

Kesadaran masyarakat yang rendah tidak jarang mengakibatkan munculnya diskriminasi terhadap pengidap gangguan kesehatan mental. Bentuk diskriminasi tersebut dapat berupa perlakuan kasar, penghinaan, maupun perundungan. Tak jarang pula masyarakat menjauhi pengidap gangguan kesehatan mental serta keluarganya.

e. Akses terhadap kesehatan mental belum merata

Akses terhadap kesehatan mental di Indonesia masih sulit. Anggaran pemerintah untuk kesehatan mental, kapasitas rumah sakit jiwa, serta bangsal psikiatri di rumah sakit umum masih belum dapat memenuhi kebutuhan masyarakat Indonesia. Di Indonesia, ada delapan provinsi yang tidak memiliki rumah sakit jiwa dan tiga provinsi tidak memiliki seorang pun psikiater. Kementerian Kesehatan Indonesia memprediksi setidaknya 90% orang dengan gangguan kesehatan mental tidak mendapatkan akses terhadap perawatan yang memadai.

### **3. Upaya Pengembangan Kesehatan Mental di Lingkungan Masyarakat**

Upaya yang dapat dilakukan tentunya dengan melakukan edukasi kepada masyarakat untuk meningkatkan *awareness* akan kesehatan mental. Akan jauh lebih baik apabila seluruh lapisan masyarakat menyadari pentingnya kesehatan mental, sebagai salah satu upaya pencegahan untuk menekan angka penduduk yang mengalami gangguan jiwa. Konsep *person in environment* bisa menjadi salah satu pilihan tepat untuk menyebarkan kesadaran akan kesehatan mental di Indonesia. Konsep ini menekankan pada eksistensi dan keberadaan individu yang tidak bisa terlepas dari pengaruh

lingkungan sekitarnya, begitu juga individu yang secara tidak langsung memberi pengaruh terhadap lingkungan (Putri, Wibhawa, & Gutama, 2015).

Konsep *person in environment* juga menitik beratkan pada penggabungan antara individu dengan situasi juga lingkungan menjadi suatu konsep yang tunggal. Berdasarkan konsep ini, permasalahan kesehatan mental dilihat secara bersamaan, dimana tidak hanya dilihat dari sisi individunya saja, namun juga bagaimana individu tersebut dalam lingkungan sosialnya. Dengan mengaplikasikan konsep ini, seluruh lapisan masyarakat akan saling memberikan pengaruh yang baik terhadap satu sama lain perihal kesehatan mental. peningkatan kesehatan mental masyarakat harus dimulai dengan meningkatkan psikoedukasi, memperluas informasi, dan menyebarkannya kepada orang-orang terdekat.

#### **4. Urgensi Kesmen di Masyarakat**

Menurut (Ahmedani, 2011), Kesadaran akan pentingnya kesehatan mental di Indonesia masih sangat kurang. Memiliki gangguan mental masih dianggap hal yang tabu atau bahkan aib dalam keluarga. Hingga saat ini, masyarakat masih kerap memiliki stigma (*labelling*, stereotip, pengucilan, dan diskriminasi) terhadap ODGJ, sehingga mempersulit proses kesembuhannya dan kesejahteraan hidupnya. Stigma adalah bentuk prasangka yang mendiskreditkan atau menolak seseorang maupun kelompok karena individu atau kelompok yang ditolak tersebut dianggap berbeda dengan diri sendiri atau kebanyakan orang.

Stigma masyarakat terhadap gangguan jiwa secara umum ditimbulkan oleh keterbatasan pemahaman masyarakat mengenai penyebab gangguan jiwa dan nilai-nilai tradisi budaya yang masih kuat berakar sehingga gangguan jiwa sering kali dikaitkan dengan kepercayaan masyarakat yang bersangkutan (Kirmayer, Groleau, Guzder, Blake, & Jarvis, 2003). Hal ini menyebabkan banyak orang yang membutuhkan bantuan menjadi takut dan penanganannya menjadi terhambat. Kondisi kesehatan jiwa di Indonesia dinilai masih memprihatinkan. Data dari Riskesdas di tahun 2018 menyebutkan bahwa terdapat lebih dari 12 juta penduduk diatas 15 tahun mengalami depresi, dan lebih dari 19 juta penduduk diatas 15 tahun

mengalami gangguan mental emosional. Tentunya, gambaran data ini akan berdampak buruk pada pembangunan Indonesia dalam jangka Panjang

Merespons kondisi diatas, sudah sepantasnya warga Indonesia saling mengedukasi satu sama lain untuk meningkatkan *awareness* akan kesehatan mental. Akan jauh lebih baik apabila seluruh lapisan masyarakat menyadari pentingnya kesehatan mental, sebagai salah satu upaya pencegahan untuk menekan angka penduduk yang mengalami gangguan jiwa. Konsep *person in environment* bisa menjadi salah satu pilihan tepat untuk menyebarkan kesadaran akan kesehatan mental di Indonesia. Konsep ini menekankan pada eksistensi dan keberadaan individu yang tidak bisa terlepas dari pengaruh lingkungan sekitarnya, begitu juga individu yang secara tidak langsung memberi pengaruh terhadap lingkungan (Putri, Wibhawa, & Gutama, 2015).

Konsep *person in environment* juga menitikberatkan pada penggabungan antara individu dengan situasi juga lingkungan menjadi suatu konsep yang tunggal. Berdasarkan konsep ini, permasalahan kesehatan mental dilihat secara bersamaan, dimana tidak hanya dilihat dari sisi individunya saja, namun juga bagaimana individu tersebut dalam lingkungan sosialnya. Dengan mengaplikasikan konsep ini, seluruh lapisan masyarakat akan saling memberikan pengaruh yang baik terhadap satu sama lain perihal kesehatan mental. peningkatan kesehatan mental masyarakat harus dimulai dengan meningkatkan psikoedukasi, memperluas informasi, dan menyebarkannya kepada orang-orang terdekat. Selain itu, upaya ini harus diimbangi dengan peningkatan jumlah tenaga kesehatan mental di Indonesia, salah satunya dengan adanya psikolog di Puskesmas.

Dengan adanya psikolog puskesmas, masyarakat yang memiliki permasalahan kesehatan mental akan lebih mudah untuk menjangkau *layanan profesional* terdekat di daerah mereka. Di daerah Yogyakarta sendiri, terdapat beberapa psikolog puskesmas yang mudah dijangkau sesuai dengan daerah tempat tinggal masing – masing.

## **5. Urgensi Kesmen dalam Dunia Kerja**

Pandemi COVID-19 semakin memperburuk krisis kesehatan mental secara global, para pelaku bisnis harus menyadari bahwa masalah kesehatan mental merupakan hal penting di lingkungan kerja.

Buruknya kesehatan mental para karyawan dapat mempengaruhi kinerja bisnis. Untuk itu, penting kiranya bagi pelaku bisnis dan karyawan untuk bersama-sama menyadari bahwa kesehatan mental merupakan bagian dari aspek kesehatan yang harus dianggap lumrah dan bukan untuk dianggap sebagai stigma negatif.

Vice President 3M Asia Corporate Affair, Jim Falteisek yang menaruh perhatian pada hal ini pun mengungkapkan, “Mereka telah menghadapi tantangan dan ujian untuk dapat bertahan dan bersabar dalam menghadapi masa pandemi yang belum pernah terjadi sebelumnya. Tanpa kekuatan dan ketahanan dari para karyawan, kegiatan usaha tidak akan bertahan di masa pandemi ini.”

Beranjak dari hal tersebut, 3M senantiasa mendorong karyawannya untuk dapat mengkomunikasikan masalah kesehatan mental mereka kepada rekan, kerabat ataupun keluarga. Selain itu, 3M juga menerapkan program *FlexAbility*, yang mendorong atasan untuk dapat mendukung dan membantu karyawan dalam menghadapi hambatan yang dialaminya sehingga diharapkan dapat menciptakan alur kerja yang lebih baik, serta ‘*Employee Assistance Program*’ (EAP) yang memberikan kesempatan kepada karyawan untuk mendapatkan dukungan yang tepat sepanjang karier mereka.

Adapun upaya lain yang dilakukan oleh 3M adalah dengan mengadakan Pameran ‘*Global Virtual Well-being*’ untuk memberikan kesempatan kepada karyawan untuk mendapatkan akses atas informasi yang akan membantu kesehatan dan kesejahteraan secara fisik, mental, dan emosional mereka. Selain itu, diharapkan dapat menjalin dan membangun hubungan dengan banyak orang agar terinspirasi oleh ide-ide baru tentang cara mengatasi stres. Melalui sumber daya, lingkungan kerja, dan dukungan yang tepat, diharapkan dapat menciptakan lingkungan kerja yang inklusif dan kolaboratif. Untuk mewujudkan hal tersebut, 3M senantiasa mencari solusi bersama untuk mengatasi masalah serta kesulitan yang ada, termasuk dalam hal kesehatan mental. (BA/AM).

## 6. Masalah-masalah di Lingkungan Masyarakat yang Mempengaruhi Kesehatan Mental

- a. Urbanisasi, Urbanisasi adalah proses terjadinya perpindahan individu dari daerah pedesaan menuju daerah perkotaan. Urbanisasi dapat menyebabkan perubahan besar pada sisi sosial, ekonomi dan perubahan lingkungan.
- b. Kemiskinan, Kemiskinan adalah suatu kondisi masyarakat yang memiliki kekurangan materi dan finansial. Hal tersebut dapat disebabkan oleh berbagai faktor yaitu sosial, ekonomi, dan politik. Kemiskinan dapat menyebabkan masyarakat kekurangan makanan, kelaparan, dan tidak mendapatkan fasilitas kesehatan yang semestinya dan juga pendidikan yang berkualitas.
- c. Ledakan penduduk, Ledakan penduduk merupakan salah satu faktor terjadinya permasalahan sosial. *Over populations* merupakan kondisi yang tidak diinginkan dalam masyarakat. Beberapa dampak negatif dari adanya ledakan penduduk adalah berkurangnya sumber daya alam.
- d. Diskriminasi gender, Pengertian diskriminasi gender merupakan keputusan rumah tangga yang sepenuhnya dibuat oleh laki-laki. Permasalahan ini lebih sulit untuk ditangani akibat masalah yang ada tidak terlihat secara kasat mata.
- e. Kurangnya pendidikan, Kurangnya pendidikan pada diri seseorang akan berdampak kepada generasi penerusnya dan berpengaruh ke beberapa aspek di dalam kehidupan masyarakat.
- f. Kurangnya perhatian terhadap remaja, Ketidak pedulian terhadap perkembangan remaja akan berdampak pada lingkungan sosial. Tindakan tersebut seperti pencurian, pembunuhan, serta tindakan kriminalitas lainnya.

Terdapat lima tantangan kesehatan mental di Indonesia yang dapat menjadi masalah serius dalam masyarakat :

### a. Stigma terhadap pengidap gangguan kesehatan mental

Stigma atau nilai buruk yang diberikan kepada pengidap kesehatan mental di Indonesia didapatkan melalui pengaruh lingkungan yang buruk. Labelling, pengucilan, dan stereotip terhadap pengidap gangguan kesehatan mental membuat orang yang menderita gangguan mental memilih bungkam atau tidak

berkonsultasi kepada ahli. Akibatnya, berdasarkan data dari Riskesdas pada tahun 2018, 12 juta penduduk berusia di atas 15 tahun mengalami depresi dan 19 juta penduduk di atas 15 tahun mengalami gangguan mental emosional.

b. Rendahnya pemahaman mengenai kesehatan mental

Di Indonesia, informasi mengenai kesehatan mental masih belum banyak dipahami oleh masyarakat. Minimnya pengetahuan tentang kesehatan mental membuat penilaian masyarakat terhadap pengidap gangguan kesehatan mental menjadi negatif. Akibatnya, terjadi salah penanganan terhadap penderita kesehatan mental.

c. Kesehatan mental di Indonesia masih jadi hal tabu

Keterbatasan pemahaman dan pengetahuan mengenai kesehatan mental di Indonesia tidak dapat lepas dari nilai-nilai tradisi budaya atau kepercayaan masyarakat. Sebagian masyarakat masih mempercayai penyebab kesehatan mental berasal dari hal-hal supernatural atau takhayul sehingga pengidap gangguan kesehatan mental menganggap gangguan yang terjadi dalam dirinya adalah aib. Pemahaman ini membuat orang yang membutuhkan bantuan tenaga ahli enggan untuk ditangani. Tak jarang, pengidap gangguan kesehatan mental merasa malu untuk berada di masyarakat.

d. Diskriminasi terhadap pengidap gangguan kesehatan mental

Kesadaran masyarakat yang rendah tidak jarang mengakibatkan munculnya diskriminasi terhadap pengidap gangguan kesehatan mental. Bentuk diskriminasi tersebut dapat berupa perlakuan kasar, penghinaan, maupun perundungan. Tak jarang pula masyarakat menjauhi pengidap gangguan kesehatan mental serta keluarganya.

e. Akses terhadap kesehatan mental belum merata

Akses terhadap kesehatan mental di Indonesia masih sulit. Anggaran pemerintah untuk kesehatan mental, kapasitas rumah sakit jiwa, serta bangsal psikiatri di rumah sakit umum masih belum dapat memenuhi kebutuhan masyarakat Indonesia. Di Indonesia, ada delapan provinsi yang tidak memiliki rumah sakit jiwa dan tiga provinsi tidak memiliki seorang pun psikiater. Kementerian Kesehatan Indonesia memprediksi setidaknya 90% orang dengan gangguan kesehatan mental tidak mendapatkan akses terhadap perawatan yang memadai.

## **7. Upaya Pengembangan Kesehatan Mental di Lingkungan Masyarakat**

Upaya yang dapat dilakukan tentunya dengan melakukan edukasi kepada masyarakat untuk meningkatkan *awareness* akan kesehatan mental. Akan jauh lebih baik apabila seluruh lapisan masyarakat menyadari pentingnya kesehatan mental, sebagai salah satu upaya pencegahan untuk menekan angka penduduk yang mengalami gangguan jiwa. Konsep *person in environment* bisa menjadi salah satu pilihan tepat untuk menyebarkan kesadaran akan kesehatan mental di Indonesia. Konsep ini menekankan pada eksistensi dan keberadaan individu yang tidak bisa terlepas dari pengaruh lingkungan sekitarnya, begitu juga individu yang secara tidak langsung memberi pengaruh terhadap lingkungan (Putri, Wibhawa, & Gutama, 2015).

Konsep *person in environment* juga menitik beratkan pada penggabungan antara individu dengan situasi juga lingkungan menjadi suatu konsep yang tunggal. Berdasarkan konsep ini, permasalahan kesehatan mental dilihat secara bersamaan, dimana tidak hanya dilihat dari sisi individunya saja, namun juga bagaimana individu tersebut dalam lingkungan sosialnya. Dengan mengaplikasikan konsep ini, seluruh lapisan masyarakat akan saling memberikan pengaruh yang baik terhadap satu sama lain perihal kesehatan mental. peningkatan kesehatan mental masyarakat harus dimulai dengan meningkatkan psikoedukasi, memperluas informasi, dan menyebarkannya kepada orang-orang terdekat.

### **BAB III**

## **COPING/INTERVENSI STRESS MAUPUN PERMASALAHAN KESMEN**

### **1. Pengertian Coping/Intervensi Stress**

Coping adalah perilaku yang terlihat dan tersembunyi yang dilakukan seseorang untuk mengurangi atau menghilangkan ketegangan psikologi dalam kondisi yang penuh stres. Menurut Sarafino, coping adalah usaha untuk menetralisasi atau mengurangi stres yang terjadi. Dalam pandangan Haber dan Runyon, coping adalah semua bentuk perilaku dan pikiran (negatif atau positif) yang dapat mengurangi kondisi yang membebani individu agar tidak menimbulkan stres.

Dari beberapa pengertian coping yang telah dikemukakan di atas dapat disimpulkan bahwa coping merupakan:

- a. Respon perilaku dan fikiran terhadap stres;
- b. Penggunaan sumber yang ada pada diri individu atau lingkungan sekitarnya;
- c. Pelaksanaannya dilakukan secara sadar oleh individu; dan
- d. Bertujuan untuk mengurangi atau mengatur konflik-konflik yang timbul dari diri pribadi dan di luar dirinya (internal or external conflict), sehingga dapat meningkatkan kehidupan yang lebih baik.

Perilaku coping dapat juga dikatakan sebagai transaksi yang dilakukan individu untuk mengatasi berbagai tuntutan (internal dan eksternal) sebagai sesuatu yang membebani dan mengganggu kelangsungan hidupnya.

Lazarus dan Folkman (1984) mengatakan bahwa keadaan stres yang dialami seseorang akan menimbulkan efek yang kurang menguntungkan baik secara fisiologis maupun psikologis. Individu tidak akan membiarkan efek negatif ini terus terjadi, ia akan melakukan suatu tindakan untuk mengatasinya. Tindakan yang diambil individu dinamakan strategi coping.

## **2. Strategi Coping/Intervensi Stress**

Strategi coping adalah tindakan seseorang untuk mengatasi efek negative dari keadaan stress. Strategi coping sering dipengaruhi oleh latar belakang budaya, pengalaman dalam menghadapi masalah, faktor lingkungan, kepribadian, konsep diri, faktor sosial dan lain- lain sangat berpengaruh pada kemampuan individu dalam menyelesaikan masalahnya.

Strategi coping bertujuan untuk mengatasi situasi dan tuntutan yang dirasa menekan, menantang, membebani dan melebihi sumberdaya (resources) yang dimiliki. Sumber daya coping yang dimiliki seseorang akan mempengaruhi strategi coping yang akan dilakukan dalam menyelesaikan berbagai permasalahan. Strategi Coping Menurut Lazarus dan Folkman. Mereka juga secara umum membagi strategi coping menjadi dua macam yakni:

### **a. Strategi coping berfokus pada masalah**

Strategi coping berfokus pada masalah adalah suatu tindakan yang diarahkan kepada pemecahan masalah. Individu akan cenderung menggunakan perilaku ini bila dirinya menilai masalah yang dihadapinya masih dapat dikontrol dan dapat diselesaikan. Perilaku coping yang berpusat pada masalah cenderung dilakukan jika individu merasa bahwa sesuatu yang konstruktif dapat dilakukan terhadap situasi tersebut atau ia yakin bahwa sumberdaya yang dimiliki dapat mengubah situasi.

Contoh penelitian yang dilakukan oleh Ninno et al. (1998), yakni strategi coping yang digunakan rumah tangga dalam mengatasi masalah kekurangan pangan akibat banjir besar di Bangladesh adalah strategi coping berpusat pada masalah yaitu: melakukan pinjaman dari bank, membeli makanan dengan kredit, mengubah perilaku makan dan menjual aset yang masih dimiliki. Yang termasuk strategi coping berfokus pada masalah adalah:

- a). Planful problem solving yaitu bereaksi dengan melakukan usaha-usaha tertentu yang bertujuan untuk mengubah keadaan, diikuti pendekatan analitis dalam menyelesaikan masalah. Contohnya, seseorang yang melakukan planful problem solving akan bekerja

dengan penuh konsentrasi dan perencanaan yang cukup baik serta mau merubah gaya hidupnya agar masalah yang dihadapi secara berlahan-lahan dapat terselesaikan.

- b). Confrontative coping yaitu bereaksi untuk mengubah keadaan yang dapat menggambarkan tingkat risiko yang harus diambil. Contohnya, seseorang yang melakukan confrontative coping akan menyelesaikan masalah dengan melakukan hal-hal yang bertentangan dengan aturan yang berlaku walaupun kadang kala mengalami resiko yang cukup besar.
- c). Seeking social support yaitu bereaksi dengan mencari dukungan dari pihak luar, baik berupa informasi, bantuan nyata, maupun dukungan emosional. Contohnya, seseorang yang melakukan seeking social support akan selalu berusaha menyelesaikan masalah dengan cara mencari bantuan dari orang lain di luar keluarga seperti teman, tetangga, pengambil kebijakan dan profesional, bantuan tersebut bisa berbentuk fisik dan non fisik.

**b. Strategi coping berfokus pada emosi** adalah melakukan usaha-usaha yang bertujuan untuk memodifikasi fungsi emosi tanpa melakukan usaha mengubah stressor secara langsung. Perilaku coping yang berpusat pada emosi cenderung dilakukan bila individu merasa tidak dapat mengubah situasi yang menekan dan hanya dapat menerima situasi tersebut karena sumberdaya yang dimiliki tidak mampu mengatasi situasi tersebut, contohnya masih dalam penelitian yang dilakukan oleh Ninno et al. (1998), yakni strategi coping yang digunakan rumah tangga dalam mengatasi masalah pangan akibat banjir besar di Bangladesh berpusat pada emosi adalah mengharapkan bantuan, simpati dan belas kasihan dari masyarakat dan pemerintah. Yang termasuk strategi coping berfokus pada emosi adalah:

- a). Positive reappraisal (memberi penilaian positif) adalah bereaksi dengan menciptakan makna positif yang bertujuan untuk mengembangkan diri termasuk melibatkan diri dalam hal-hal yang religius. Contohnya, seseorang yang melakukan positive reappraisal akan selalu berfikir positif dan mengambil hikmahnya atas segala

- sesuatu yang terjadi dan tidak pernah menyalahkan orang lain serta bersyukur dengan apa yang masih dimilikinya.
- b). **Accepting responsibility** (penekanan pada tanggung jawab) yaitu bereaksi dengan menumbuhkan kesadaran akan peran diri dalam permasalahan yang dihadapi, dan berusaha mendudukan segala sesuatu sebagaimana mestinya. Contohnya, seseorang yang melakukan *accepting responsibility* akan menerima segala sesuatu yang terjadi saat ini sebagai nama mestinya dan mampu menyesuaikan diri dengan kondisi yang sedang dialaminya.
  - c). **Self controlling** (pengendalian diri) yaitu bereaksi dengan melakukan regulasi baik dalam perasaan maupun tindakan. Contohnya, seseorang yang melakukan *coping* ini untuk penyelesaian masalah akan selalu berfikir sebelum berbuat sesuatu dan menghindari untuk melakukan sesuatu tindakan secara tergesa-gesa.
  - d). **Distancing** (menjaga jarak) agar tidak terbelenggu oleh permasalahan. Contohnya, seseorang yang melakukan *coping* ini dalam penyelesaian masalah, terlihat dari sikapnya yang kurang peduli terhadap persoalan yang sedang dihadapi bahkan mencoba melupakannya seolah-olah tidak pernah terjadi apa-apa.
  - e). **Escape avoidance** (menghindarkan diri) yaitu menghindar dari masalah yang dihadapi. Contohnya, seseorang yang melakukan *coping* ini untuk penyelesaian masalah, terlihat dari sikapnya yang selalu menghindar dan bahkan sering kali melibatkan diri kedalam perbuatan yang negatif seperti tidur terlalu lama, minum obat-obatan terlarang dan tidak mau bersosialisasi dengan orang lain.

### **3. Sumber Daya Coping**

Sumberdaya coping dapat diartikan segala sesuatu yang dimiliki keluarga baik bersifat fisik dan non fisik untuk membangun perilaku coping. Sumberdaya coping tersebut bersifat subjektif sehingga perilaku coping bisa bervariasi pada setiap orang. Menurut Lazarus dan Folkman, cara seseorang atau keluarga melakukan strategi coping tergantung pada sumberdaya yang dimiliki. Adapun sumberdaya tersebut antara lain:

a. Kondisi kesehatan.

Sehat didefinisikan sebagai status kenyamanan menyeluruh dari jasmani, mental dan sosial, dan bukan hanya tidak adanya penyakit atau kecacatan. Kesehatan mental diartikan sebagai kemampuan berfikir jernih dan baik, dan kesehatan sosial memiliki kemampuan untuk berbuat dan mempertahankan hubungan dengan orang lain. Kesehatan jasmani adalah dimensi sehat yang nyata dan memiliki fungsi mekanistik tubuh. Kondisi kesehatan sangat diperlukan agar seseorang dapat melakukan coping dengan baik agar berbagai permasalahan yang dihadapi dapat diselesaikan dengan baik

b. Kepribadian

Kepribadian adalah perilaku yang dapat diamati dan mempunyai ciri-ciri biologi, sosiologi dan moral yang khas baginya yang dapat membedakannya dari kepribadian yang lain. Pendapat lain menyatakan bahwa kepribadian adalah ciri, karakteristik, gaya atau sifat-sifat yang memang khas dikaitkan dengan diri seseorang. Dapat dikatakan bahwa kepribadian itu bersumber dari bentuk-bentuk yang terima dari lingkungan, misalnya bentuk dari keluarga pada masa kecil dan juga bawaan sejak lahir misalnya orang tua membiasakan anak untuk menyelesaikan pekerjaannya sendiri, menyelesaikan setiap permasalahan bersamasama, tidak mudah tersinggung/marah dan harus selalu bersikap optimis. Menurut Maramis, kepribadian dapat digolongkan menjadi dua yaitu:

1. Introvert, adalah orang yang suka memikirkan tentang diri sendiri, banyak fantasi, lekas merasakan kritik, menahan ekspresi emosi, lekas tersinggung dalam diskusi, suka membesarkan kesalahannya, analisis dan kritik terhadap diri sendiri dan pesimis; dan
2. Ekstrovert, adalah orang yang melihat kenyataan dan keharusan, tidak lekas merasakan kritikan, ekspresi emosinya spontan, tidak begitu merasakan kegagalan, tidak banyak mengadakan analisis dan kritik terhadap diri sendiri, terbuka, suka berbicara dan optimis.

c. Konsep diri

Menurut Maramis, konsep diri adalah semua ide, pikiran, kepercayaan dan pendirian seseorang yang diketahui dalam berhubungan dengan orang lain. Konsep diri dipelajari melalui kontak sosial dan pengalaman berhubungan dengan orang lain misalnya orang tua yang menginginkan anak-anaknya

tetap sekolah walaupun dalam keadaan darurat, sehingga berupaya keras mencari sekolah untuk anaknya.

d. Dukungan social

Dukungan sosial adalah adanya keterlibatan orang lain dalam menyelesaikan masalah. Individu melakukan tindakan kooperatif dan mencari dukungan dari orang lain, karena sumberdaya sosial menyediakan dukungan emosional, bantuan nyata dan bantuan informasi. Menurut Holahan dan Moos, orang yang mempunyai cukup sumberdaya sosial cenderung menggunakan strategi problem-focused coping dan menghindari strategi avoidance coping dalam menyelesaikan berbagai masalah.

e. Aset ekonomi.

Keluarga yang memiliki aset ekonomi akan mudah dalam melakukan coping untuk penyelesaian masalah yang sedang dihadapi. Namun demikian, tidak berimplikasi terhadap bagaimana keluarga tersebut dapat menggunakannya. Menurut Bryant aset adalah sumberdaya atau kekayaan yang dimiliki keluarga. Aset akan berperan sebagai alat pemuas kebutuhan. Oleh karena itu, keluarga yang memiliki banyak aset cenderung lebih sejahtera jika dibandingkan dengan keluarga yang memiliki aset terbatas.

#### **4. Tips untuk Mengatasi Stress**

Beberapa tips yang dapat digunakan dalam mengatasi stres, berdasarkan stress-coping antara lain sebagai berikut:

1. Memiliki pola makan yang teratur.

Memiliki pola makan yang teratur sangat dibutuhkan oleh tubuh manusia. Makan secara teratur memiliki dampak yang baik dalam mengurangi stres. Maka dari itu, dengan adanya sumber energi yang berasal dari makanan, manusia dapat menjalankan aktivitas secara efektif dan memperbesar kinerja otak dalam menyelesaikan masalah.

2. Olahraga secara rutin

Olahraga yang rutin dilakukan juga akan mengurangi stres pada diri manusia. Hal ini disebabkan karena aktivitas berolahraga memiliki manfaat yang banyak. Selain menjaga ketahanan dan kebugaran tubuh, banyak aspek yang masuk ke dalam aktivitas berolahraga, salah satunya adalah aktivitas sosial, hiburan, dan pencarian pengalaman baru.

### 3. Konsumsi air mineral

Konsumsi air mineral yang teratur akan memberikan dampak positif bagi tubuh kita. Dengan adanya konsumsi air mineral yang teratur, maka peredaran darah dalam tubuh akan menjadi lebih lancar. Selain itu, manfaat yang dirasakan adalah sirkulasi oksigen menuju otak akan semakin teratur. Hal ini adalah upaya sederhana dalam mengurangi stres pada diri kita.

### 4. Memiliki hobi yang positif

Hobi yang positif dapat meningkatkan imunitas seseorang. Dengan adanya hobi positif, seseorang dapat menyalurkan segala sesuatu ke dalam hobi yang sedang ditekuni. Maka dari itu, seseorang yang memiliki hobi cenderung lebih resisten dalam menghadapi stres dalam dirinya.

### 5. Berdoa kepada Tuhan

Kegiatan religi adalah sebuah hal yang positif. Berdoa kepada Tuhan terbukti ampuh dalam mengurangi stres dalam diri. Seseorang yang religius cenderung lebih tahan dalam menghadapi stres daripada orang yang kurang religius.

## DAFTAR PUSTAKA

Adams, G. A., King, L. A., & King, D. W. (1996). *Relationships of Job and Family Involvement. Journal of Applied Psychology*, 81(4), 411–420.

Anissa Hapsari. (2021). *Mengatasi Masalah Dengan Mekanisme Koping*. Jakarta: Hello Sehat

Maryam, S. (2017). *Stres Keluarga: Model dan Pengukurannya*. Jakarta: Psikoislamedia

Siti Maryam. (2017). *Strategi Coping: Teori Dan Sumberdayanya*. Jakarta: Jurnal Konseling Andi Matappa

Yani, A. S. (1997). *Analisis Konsep Koping: Suatu Pengantar*. Jakarta: Jurnal Keperawatan Indonesia

Ifdil. (2018). *Mengembangkan Kesehatan Mental di Lingkungan Keluarga dan Sekolah. Journal of Innovative Counseling: Theory, Practice and Research*, 2 (2), 1-9

2020. *Urgensi Peningkatan Kesehatan Mental di Masyarakat*. <https://cpmh.psikologi.ugm.ac.id/2020/07/24/urgensi-peningkatan-kesehatan-mental-di-masyarakat/>. Diakses pada 14 November 2021

Makronesia. 2021. *Pentingnya Kesehatan Mental di Lingkungan Kerja*. <https://www.makronesia.id/pentingnya-kesehatan-mental-di-lingkungan-kerja/>. Diakses pada 14 November 2021.