

**DAMPAK PERSEPSI BAGI KESEHATAN MENTAL INDIVIDU**

Ira Nur Afifa, Puspa Yuni Rahayu, Dika Nur'aini, Viola Junia Vitaloka, Suci Salsabila, Zubaidah

Email : [iranuraafifa@gmail.com](mailto:iranuraafifa@gmail.com); [puspayura@gmail.com](mailto:puspayura@gmail.com); [dika83627@gmail.com](mailto:dika83627@gmail.com);  
[violajunia26@gmail.com](mailto:violajunia26@gmail.com); [sucilubuklinggau100@gmail.com](mailto:sucilubuklinggau100@gmail.com); [zubaidah03@iainbengkulu.ac.id](mailto:zubaidah03@iainbengkulu.ac.id)Fakultas Ushuluddin Adab dan Dakwah  
Universitas Islam Negeri Fatmawati Sukarno Bengkulu**ABSTRAK**

Studi ini dilakukan guna mengumpulkan informasi yang sesuai mengenai dampak persepsi bagi kesehatan mental individu. Studi ini menggunakan metode studi literatur, yakni pengumpulan beberapa penelitian terdahulu guna menjawab dampak persepsi bagi kesehatan mental. Hasil dari penelitian ini didapatkan jika dampak yang diakibatkan dari persepsi negatif masyarakat mengenai kesehatan mental yaitu: stigma dan diskriminasi, kurangnya dukungan sosial, kurangnya perawatan, dampak fisik, penurunan harga diri, meningkatnya resiko bunuh diri, orang yang akan melakukan konsultasi menjadi enggan, depresi, dan menghambat pemulihan pasien. Sejalan dengan hasil studi ini bisa disimpulkan telah banyak dampak negatif yang disebabkan berdasarkan persepsi masyarakat yang berganggapan jika kesehatan mental adalah hal yang masih tabu dan suatu aib.

**Kata kunci: Dampak, persepsi, kesehatan mental****A. Pendahuluan**

Persepsi atau persepsi terhadap kesehatan mental seseorang dapat memiliki dampak yang signifikan terhadap individu tersebut. Berikut ini adalah beberapa dampak yang mungkin timbul akibat persepsi terhadap kesehatan mental seseorang (Sudarsono & Suharsono, 2016):

1. Stigma dan diskriminasi: Persepsi yang negatif terhadap penyakit mental dapat menyebabkan orang-orang menyalahgunakan, mencemooh, atau bahkan mengucilkan individu yang mengalami masalah kesehatan mental. Hal ini dapat berdampak negatif pada kesejahteraan dan pemulihan individu yang bersangkutan.
2. Kurangnya dukungan sosial: Persepsi negatif tentang kesehatan mental juga dapat membuat individu enggan untuk mencari dukungan sosial. Mereka mungkin merasa takut atau malu untuk berbicara tentang masalah kesehatan mental mereka karena takut dijauhi atau dianggap lemah oleh orang lain. Akibatnya, mereka dapat merasa terisolasi dan kesulitan mengatasi masalah mereka sendiri.
3. Penundaan atau kurangnya perawatan: Persepsi negatif tentang kesehatan mental dapat membuat individu enggan mencari perawatan atau merasa bahwa mereka tidak membutuhkannya. Mereka mungkin merasa bahwa masalah kesehatan mental adalah sesuatu yang harus disembunyikan atau diatasi sendiri, yang dapat menghambat proses pemulihan dan memperburuk kondisi mereka.
4. Dampak fisik: Persepsi negatif terhadap kesehatan mental dapat berdampak pada kesehatan fisik seseorang. Stress yang disebabkan oleh stigma dan diskriminasi dapat menyebabkan masalah kesehatan fisik, seperti gangguan tidur, tekanan darah tinggi, dan masalah pencernaan.

5. Penurunan harga diri: Persepsi negatif tentang kesehatan mental dapat membuat individu merasa rendah diri, merasa buruk tentang diri mereka sendiri, atau merasa bahwa mereka tidak berharga. Hal ini dapat mempengaruhi keyakinan diri, motivasi, dan kemampuan agar berfungsi dengan optimal dalam kehidupan bermasyarakat.

Dalam rangka mengatasi dampak-dampak negatif ini, penting untuk meningkatkan pemahaman dan kesadaran tentang kesehatan mental, mengurangi stigma, dan menciptakan lingkungan yang mendukung bagi individu dengan masalah kesehatan mental. Edukasi, dukungan sosial, dan akses yang mudah ke perawatan kesehatan mental yang terjangkau juga merupakan faktor penting untuk membantu individu dalam pemulihan mereka.

Menurut Daradjat, kesehatan mental adalah keharmonisan di dalam kehidupan yang ada di antara fungsi jiwa, kemampuan dalam menghadapi permasalahan yang sedang dihadapi, dan mampu merasakan suatu kebahagiaan serta kemampuan dirinya dengan positif. kemudian ditekankan juga jika kesehatan mental merupakan keadaan dimana individu dapat terhindar dari gejala penyakit jiwa (psychose) dan dari gejala gangguan jiwa (neurose). (Fakhriyani, 2019)

Masalah kesehatan mental bersangkutan dengan pengetahuan dan prinsip-prinsip yang berada dalam lapangan psikologi, psikiatri, kedokteran, biologi, agama, dan sosiologi. Kesehatan mental merupakan ilmu yang terdapat sistem mengenai peraturan-peraturan, prosedur-prosedur, dan prinsip-prinsip guna mempertinggi kesehatan rohani. Ada banyak cara yang bisa dilakukan guna mengurangi risiko gangguan mental. Upaya yang bisa kita lakukan untuk mengurangi risiko terkena gangguan mental, yaitu dengan melakukan gaya hidup sehat, memperhatikan dan mengenali gejala gangguan mental. Pandangan yang salah kepada orang-orang yang memiliki masalah kesehatan mental faktanya masih terjadi di masyarakat. Hal yang bisa kita lakukan supaya dapat menghilangkan stigma yang salah itu dengan cara berpikir lebih terbuka serta menganggap jika isu mengenai kesehatan mental bukan hal yang masih tabu dan perlu disembunyikan. (Fakhriyani, 2019)

Organisasi Kesehatan Dunia (WHO) mendefinisikan kesehatan sebagai kenyamanan secara menyeluruh baik fisik, mental maupun sosial, serta tidak hanya untuk menghindari penyakit atau Disabilitas. Kata mental berasal dari bahasa Yunani dan artinya samadalam bahasa latin psyche yaitu psyche, soul atau psyche. (Amalia, 2017)

### **B. Perumusan Masalah**

berdasarkan pada latar belakang masalah yang telah terurai di atas, maka didapatkan perumusan masalah sebagai berikut:

1. Bagaimana dampak persepsi bagi kesehatan mental individu?

### **C. Tujuan Penelitian**

1. Untuk mengetahui bagaimana dampak persepsi bagi kesehatan mental Individu.

### **D. Landasan Teori**

Persepsi atau persepsi terhadap kesehatan mental seseorang dapat memiliki dampak yang signifikan terhadap individu tersebut. Berikut ini adalah beberapa dampak yang mungkin timbul akibat persepsi terhadap kesehatan mental seseorang (Sudarsono & Suharsono, 2016).

Persepsi ialah suatu proses pemahaman dan penerimaan informasi lingkungan, termasuk pengenalan informasi guna membentuk kategori dan interpretasinya. Pada dasarnya persepsi berhubungan dengan cara seseorang menerima fakta dan menyesuaikannya dengan lingkungan. Hal ini berarti jika interpretasi guna memahami informasi yang bisa meningkatkan pengetahuan penerimanya atau terdapat seleksi terhadap rangsangan yang telah ditangkap oleh panca indra. Inilah yang nantinya akan mempengaruhi perilaku individu yang menerima informasi tersebut. (Simbolon, 2008)

Dalam buku mental hygiene, kesehatan mental mengenai hal-hal, pertama, bagaimana cara orang memahami, merespi dan melakukan kegiatan di lingkungan. kedua, bagaimana cara

orang menilai diri dan individu lain. ketiga, bagaimana cara orang memperbaiki macam macam pengatasan dan bagaiman menetapkan keputusan untuk sesuatu yang dihadapi. Kesehatan mental menuju oleh sehat dalam segala aspek kemajuan individu, meliputi jasmani dan rohani seseorang. Kesehatan mental pun menyangkut usaha-usaha untuk mengentaskan stres, kegagalan untuk membiasakan diri, bagaiman a menjalin hubungan dengan seseorang, pun menyangkut mengenai penetapan keputusan. Kesehatan mental masing masing orang tidak lah sama dan mengalami kemajuan di setiap prosesnyaa. karena pada ketetapan nya manusia ditetapkan dalam situasi yang mana ia dipaksa membereskannya melalui banyak cara pemecahannya. Kadang, banyak juga individu ketika saat tertentu melewati masalah-masalah pada kesehatan mentalnya dalam hidup. (Fakhriyani, 2019)

Berdasarkan pendapat Daradjat, kesehatan mental ialah keselarasan dalam hidup yang diwujudkan antara kegunaan jiwa, cara seseorang dalam melewati masalah yang ia temui, kemudian bisa meresapi rasa bahagia dan dalam cara positif. Kemudian ia menegaskan bahwasanya kesehatan mental ialah kondisi yang mana seseorang tidak terdampak ciri ciri gangguan jiwa (psychose).

Menurut H.C Witherington, masalah kesehatan mental mengenai wawasan pun pedoman-pedoman yang ada di lapangan psikologi, sosiologi, kedokteran, biologi, psikiatri, dan agama. Kesehatan mental merupakan pengetahuan mencakup cara mengenai pedoman-pedoman, aturan-aturan dan langkah-langkah guna meningkatkan kesehatan ruhnya. Seseorang dapat dikatakan sehat mental jika dijasmani dan rohaninya selalu merasakan kedamaian dan rasa aman. Definisi lainnya mengenai kesehatan mental ialah tercapainya keselarasan yang benar-benar tentang kegunaan kejiwaan kemudian adanya adaptasi diri antara seseorang dengan dirinya dan sekitarnya yang berlandaskan ketaatan dan tujuannya adalah menggapai hidup penuh arti dan bahagia dunia dan akhirat. Maka dari itu, bisa disimpulkan bahwasanya kesehatan mental ialah keadaan dimana individu berkemungkinan perkembangan seluruh aspek perkembangan, baik itu jasmani, pengetahuan, dan rasa emosional yang maksimal serta serasi oleh perubahan sekitar, akhirnya mampu menyesuaikan oleh sekitarnya. Ciri rohani atau kegunaan rohani seperti pemikiran, rasa, keinginan, sikap, pandangan, dan rasa yakin akan hidup memanglah saling bergantung antara satu dan yang lain, sehingga terbentuknya rasa bahagia yang mampu menghindari dari segala rasa bimbang, gundah, risau dan masalah batin (masalah dirinya dengan dirinya sendiri). (Fakhriyani, 2019)

Menurut World Health Organization (WHO) kesehatan merupakan sesuatu yang penting jikadijaga dan diperhatikan, antara fisik, mental ataupun lingkungan sekitar guna mendapatkan kondisi yang bahagia. Berdasarkan pendapat WHO (The World Health Organization), sehat ialah dimana kondisi tidak kurang suatu apapun secara fisik, mental, dan kedamaian sosial. Selain itu, tidak adanya suatu penyakit atau rasa lemah yang ada.

Definisi sehat tidak hanya mengenai fisik, melainkan juga berhubungan dengan sehat secara jiwa serta tercapainya kedamaian sosial. Di samping itu, WHO mengartikan mengenai kesehatan mental ialah keadaan kedamaian seseorang mampu menyadari kemampuan dirinya, bisa mengentaskan tekanan hidup yang normal, bisa berkerja secara maksimal, dan bisa memberi Keikut sertaan dalam komunitasnya. Kesehatan mental menuju pada cara seseorang dalam membiasakan diri pun beraktivitas, akhirnya individu mampu menghindari dari gangguan jiwa. Ada banyak istilah mengenai istilah kesehatan mental, yaitu psiko-hygiene dan mental hygiene. Dua perbedaan istilah itu, aslinya tidak memiliki perbedaan yang berarti, tapi istilah yang sering ditemui sekarang ialah kesehatan mental atau mental health. (Fakhriyani, 2019)

## **E. Metode**

Penelitian ini termasuk ke dalam studi literatur. Zed mengatakan jika metode studi literatur merupakan metode mengenai pengumpulan data pustaka yakni membaca dan

mencatat, serta mengolah bahan penelitian. Kartiningsih juga menambahkan bahwa Studi kepustakaan dilakukan oleh peneliti yang mempunyai tujuan utama yakni mencari dasar guna membangun dan memperoleh landasan teori dan kerangka berpikir, serta menentukan hipotesis penelitian. Sehingga peneliti bisa mengelompokkan, mengalokasikan, mengorganisasikan, serta memakai variasi pustaka dalam bidangnya. (Rahayu, 2018). Penelitian ini mengacu pada dampak persepsi bagi kesehatan mental seseorang.

## **F. Hasil dan Pembahasan**

### **Dampak Persepsi bagi Kesehatan Mental Individu**

Di Indonesia pemahaman tentang kesehatan mental sangatlah minim. Anggapan tentang kesehatan mental seringkali tertuju kepada hal yang masih tabu, bahkan bisa saja dianggap aib. Pandangan masyarakat terhadap kesehatan mental ini masih saja kurang. Mereka beranggapan jika kesehatan mental bukan hal yang serius serta tidak membutuhkan perhatian lebih. Oleh karena itu, hal ini seharusnya menjadi fokus yang serius dari berbagai pihak, dimana banyak sekali dampak yang ditimbulkan oleh persepsi masyarakat yang kurang baik terhadap kesehatan mental. (Islamiati, Widiyanti, & Suhendar, 2018) Adapun dampak-dampak yang ditimbulkan yaitu:

#### 1. Meningkatnya risiko bunuh diri

Meningkatnya resiko bunuh diri ini ditimbulkan akibat masyarakat yang terlalu meremehkan seseorang yang mengalami gangguan mental. Mereka beranggapan seperti ini karena biasanya orang yang mengalami gangguan mental terlihat biasa saja seperti orang pada umumnya.

#### 2. Orang yang ingin melakukan konsultasi menjadi enggan

Hal ini disebabkan oleh anggapan masyarakat yang menganggap jika orang yang mendatangi konselor, psikolog, maupun psikiater merupakan orang yang dalam bahasa kasarnya "gila". Inilah yang menyebabkan makin bertambahnya kasus yang berkaitan dengan kesehatan mental.

#### 3. Depresi

Dampak ini juga masih berkaitan dengan hal diatas. Mereka yang menjadi enggan untuk berkonsultasi dengan masalah mentalnya akhirnya memendam semuanya sendiri dan pada akhirnya mereka bisa melakukan hal-hal yang dapat membahayakan bagi dirinya seperti self harm, hingga bunuh diri.

#### 4. Menghambat pemulihan pasien

Pandangan masyarakat yang menganggap jika orang dengan kesehatan mental yang tidak baik merupakan sebuah aib, maka penerimaan terhadap mereka juga sangatlah kurang. Padahal pada kenyataannya penerimaan dengan kondisi mereka ini sangatlah berpengaruh besar pada pemulihan kesehatan mental yang dialaminya. (Putri, Wibhawa, & Gutama, 2015)

## **G. Kesimpulan**

Dari pembahasan di atas, diperoleh jika persepsi masyarakat berdampak negatif bagi kesehatan mental seseorang. Terlebih bagi mereka penderita gangguan mental. Berdasarkan pada beberapa penelitian yang telah dilakukan, persepsi mengenai anggapan tentang gangguan mental merupakan aib bagi masyarakat terutama keluarga penderitalah yang paling banyak ditemui. Persepsi inilah yang membuat terjadinya dampak negatif terhadap kesehatan mental penderitanya.

## **DAFTAR PUSTAKA**

- Amalia, S. (2017). Pengaruh Persepsi Kesehatan terhadap Tingkat kebahagiaan pada Lansia. *Psikovidya*, 21(2), 1-9.
- Fakhriyani, D. V. (2019). *Kesehatan Mental*. Madura: Duta Media Publishing.

- Islamiati, R., Widiyanti, E., & Suhendar, I. (2018). Sikap Masyarakat terhadap Orang Dengan Gangguan Jiwa di Desa Kersamana Kabupaten Garut. *Jurnal Keperawatan BSI*, 6(2), 195-205.
- Lestari, S., & wahyudianto, M. (2022, Desember 2). Psikoedukasi literasi kesehatan Mental: Strategi Menjaga kesehatan Mental di Kampung wisata. *Jurnal Plakat*, 4(2), 146-157.
- Maya, N. (2021). Kontribusi Literasi Kesehatan Mental dan Persepsi Stigma Publik terhadap Sikap Mencari Bantuan Profesional Psikologi. *Journal of psikologi*, 22-32.
- Monalisa, Daharnis, & Syahniar. (2016). Kontribusi Kecerdasan Emosional dan Persepsi Sosial terhadap Interaksi Sosial Mahasiswa serta Implikasinya dalam bimbingan dan Konseling. *Jurnal pendidikan Indonesia*, 2(2), 1-10.
- Pujiastuti, I., & Anshori, D. (2022). Peran Media Online Magedalene.co terhadap persepsi Masyarakat pada Isu kesehatan Mental Ibu (Perspektif Saramilles). *Jurnal Keilmuan Bahasa, Sastra dan pengajarannya*, 317-334.
- Putri, A. W., Wibhawa, B., & Gutama, A. S. (2015). Kesehatan Mental Masyarakat Indonesia (Pengetahuan, dan Keterbukaan Masyarakat Terhadap Gangguan Mental). *Prosiding KS: Reset & PKM*, 2(2), 147-300.
- Rahayu, R. S. (2018, Juli). Studi Literatur: Peranan Bahasa Inggris untuk Tujuan Bisnis Dan Pemasaran. *Jurnal Pemasaran Kompetitif*, 1(4), 149-155.
- Ridlo, I. A. (2020, Oktober 24). pandemi Covid-19 dan Tantangan Kebijakan kesehatan Mental di Indonesia. *Insan Jurnal Psikologi dan Kesehatan Mental*, 5(2), 155-164.
- Rizikitama, A. A., & Indrawati, F. (2015). Hubungan Pengetahuan, Persepsi, Sosial Budaya dengan Peran Aktif Pria dalam Vasektomi di Kecamatan Paguyangan Kabupaten Brebes Tahun 2011-2012. *Unnes Journal of Public Health*, 1, 48-54.
- Sa'diyah, M., Naskiyah, & Rosyadi, A. R. (2022, Oktober 03). Hubungan Intensitas penggunaan Media Sosial dengan Kesehatan Mental mahasiswa dalam Pendidikan Agama Islam. *Edukasi Islami: Jurnal Pendidikan Agama Islam*, 11(03), 713-730.
- Shabrina, A., & Prathama, A. G. (2021). Persepsi Stigmatisasi dan intensi Pencarian bantuan Kesehatan Mental pada mahasiswa S1. *Jurnal Psikologi*, 17(1), 80-92.
- Simbolon, M. (2008). Persepsi dan Kepribadian. *Jurnal Ekonomi dan Bisnis*, 52-66.
- Sudarsono, A., & Suharsono, y. (2016). hubungan persepsi Terhadap kesehatan dengan Kesadaran (Mindfulness) Menyeter Sampah anggota Klinik Asuransi Sampah di Indonesia medika. *Jurnal Ilmiah Psikologi Terapan*, 04(01), 31-52.
- Wirohati, m., Sakti, H., & fauziah, N. (2013). Hubungan antara Persepsi terhadap Perubahan Mental dengan Agresivitas Verbal pada Narapidana di Lembaga Pemasyarakatan Kedung Pane Semarang. *Jurnal Psikologi Undip*, 12(2), 183-191.
- Yockbert, A., Ides, S. A., & Susilo, w. H. (2021). Persepsi Keluarga terhadap anggota keluarga dengan Gangguan Jiwa. *Carolus Journal of Nursing*, 3(2), 181-195.