

Pengaruh Pola Pikir Tradisional terhadap Kesehatan Mental di Era Ini

Moh. Al-farizal Aditia

Program Studi Bahasa Mandarin Dan Kebudayaan Tiongkok

Email : lijiaer02@gmail.com (corresponding author)

The social stigma surrounding mental health in Indonesia remains poorly understood, causing many individuals to conceal their mental health conditions due to cultural influences. Negative perceptions of mental disorders, societal stigma, and customary pressures significantly affect public understanding and treatment of mental health issues. This traditional mindset contributes to the rising prevalence of mental health disorders in Indonesia. This study aims to analyze the influence of culturally rooted mindsets on mental health in Indonesian society. The research employs a qualitative descriptive method through a literature review of scientific journals and articles, as well as interviews with individuals who have experienced cultural stigma related to mental health. The findings indicate that deep-rooted cultural stigma hinders individuals from seeking professional help. Therefore, continuous education and advocacy efforts are necessary to shift societal perceptions and improve mental health literacy in Indonesia.

Keywords - culture, mental health, mindset, social stigma

PENDAHULUAN

Studi oleh Anita Novyana dalam jurnalnya menjelaskan bahwa budaya memainkan peran kunci dalam membentuk persepsi dan penanganan gangguan kesehatan mental di Indonesia. Stigma sosial terhadap kesehatan mental masih sangat kuat, di mana individu sering merasa malu atau takut untuk mengungkapkan masalah mental mereka. Hal ini disebabkan oleh keterikatan pada norma dan adat budaya yang menekankan kepatuhan serta citra diri di mata masyarakat. Kondisi tersebut menyebabkan penundaan dalam mencari bantuan profesional dan memperburuk masalah kesehatan mental. Selain itu, akses terhadap layanan kesehatan mental yang terbatas dan minimnya pemahaman masyarakat mengenai gangguan mental menjadi hambatan signifikan dalam penanganan isu ini.

1.

Oleh karena itu, pendekatan berbasis budaya menjadi solusi penting untuk meningkatkan kesadaran masyarakat serta mengurangi stigma negatif. Pendekatan ini tidak bertujuan untuk menghapus nilai budaya yang ada, melainkan memberikan batasan yang jelas antara budaya yang perlu dilestarikan dan budaya yang perlu dikritisi dalam konteks kesehatan mental.

Berdasarkan hasil literatur review, ditemukan beberapa pola umum yang memengaruhi kurangnya kesadaran masyarakat terhadap kesehatan mental di Indonesia. Pola ini meliputi stigma sosial yang kuat, keterbatasan akses layanan kesehatan mental, serta persepsi budaya yang cenderung mengaitkan gangguan mental dengan kelemahan pribadi atau hal-hal mistis. Kondisi ini menyebabkan banyak individu menunda pencarian bantuan profesional, yang pada akhirnya memperburuk kondisi kesehatan mental mereka.

Selain itu, untuk memahami bagaimana opini masyarakat umum mengenai hubungan antara kesehatan mental dan kebudayaan, saya akan melakukan survei melalui Google Form. Survei ini bertujuan untuk mengidentifikasi persepsi dasar masyarakat terkait gangguan mental, stigma yang melekat di lingkungan sekitar, serta sejauh mana budaya memengaruhi cara pandang mereka terhadap kesehatan mental. Dengan pendekatan ini, diharapkan dapat diperoleh gambaran umum terkait kesadaran dan pemahaman masyarakat mengenai pentingnya kesehatan mental.

Permasalahan kesehatan mental di Indonesia masih dipengaruhi oleh faktor budaya yang kompleks. Secara umum, masyarakat masih memandang gangguan mental dengan stigma negatif yang membuat individu enggan untuk mencari bantuan profesional. Selain itu, persepsi umum menganggap gangguan mental sebagai bentuk kelemahan pribadi atau bahkan sesuatu yang tabu dalam lingkungan sosial dan adat.

Dari sisi individu, tantangan semakin berat karena tekanan sosial yang tidak sesuai, peran keluarga yang kurang mendukung, hingga hambatan akses layanan kesehatan mental seperti minimnya fasilitas atau biaya tinggi. Melalui pendekatan ini, penelitian ini akan menggali bagaimana pengaruh budaya terhadap kesehatan mental, baik secara kolektif maupun personal, dengan fokus pada:

1. Persepsi masyarakat secara umum terhadap kesehatan mental dan hubungannya dengan kebudayaan.
2. Stigma sosial dan dampaknya terhadap kesadaran masyarakat.
3. Pengalaman personal individu yang menghadapi gangguan mental dalam konteks budaya.
4. Hambatan akses layanan kesehatan mental dari perspektif masyarakat dan individu.

METODE

Penelitian ini menggunakan metode kualitatif deskriptif dengan pendekatan studi literatur dan wawancara mendalam untuk memahami pengaruh budaya terhadap kesehatan mental di Indonesia. Data dikumpulkan dari dua sumber utama:

1. Studi Literatur

Literatur yang digunakan meliputi jurnal ilmiah, artikel, buku, dan laporan terkait stigma sosial terhadap kesehatan mental, khususnya dalam konteks budaya di Indonesia. Studi literatur ini bertujuan untuk mengidentifikasi pola umum dalam hubungan antara budaya dan kesehatan mental, termasuk dampak nilai-nilai tradisional terhadap persepsi masyarakat.

2. Wawancara Mendalam

Wawancara dilakukan terhadap beberapa kelompok, yaitu:

1. Individu yang memiliki pengalaman pribadi dengan stigma budaya terkait kesehatan mental.
2. Profesional kesehatan mental seperti psikolog atau psikiater untuk mendapatkan wawasan mengenai hambatan budaya dalam pemberian layanan kesehatan mental.
3. Tokoh masyarakat atau pemuka adat untuk memahami pandangan budaya terhadap isu kesehatan mental.
4. Wawancara dilakukan dengan panduan pertanyaan terbuka yang difokuskan pada pengalaman, pandangan, dan hambatan terkait stigma budaya.

3. Survei Online

Survei disebarluaskan melalui Google Form untuk menjangkau masyarakat secara lebih luas. Survei ini dirancang untuk mengidentifikasi persepsi umum tentang gangguan mental, stigma sosial di lingkungan mereka, dan

pengaruh budaya dalam memandang kesehatan mental.

Analisis Data

Data dari literatur, wawancara, dan survei dianalisis secara tematik untuk menemukan pola-pola utama. Hasil wawancara dan survei diintegrasikan untuk memberikan gambaran holistik mengenai pengaruh budaya terhadap kesehatan mental. Validasi dilakukan melalui triangulasi data untuk memastikan konsistensi. Metode ini dirancang untuk menghasilkan rekomendasi yang relevan dalam upaya mengurangi stigma budaya terhadap kesehatan mental melalui edukasi dan advokasi.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Pada hasil data ini yang saya dapatkan dari studi literatur pada jurnal atau artikel, mengatakan bahwa “budaya memengaruhi konsepsi kesehatan mental” yang di mana secara garis besar ini juga memengaruhi pola pikir terhadap kesehatan yang saya kaji. Pastinya yang saya dapat kan tidak hanya berdasarkan studi literatur melainkan saya terjun langsung untuk menanyakan secara general dan internal.

Data dikumpulkan melalui survei daring yang melibatkan beberapa pertanyaan utama mengenai persepsi budaya, kesehatan mental, dan pola pikir.

Untuk mempermudah analisis, respon dari para responden dikategorikan dengan simbol:

(- -) untuk respons netral atau seimbang

(O) untuk respons setuju atau mengakui adanya keterkaitan

(X) untuk respons tidak setuju atau tidak ada kaitan.

Tabel 1. Hasil Responden

Q	A(o)	A(x)
Kesadaran terhadap Pengaruh Budaya pada Pola Pikir	O	
Dampak Budaya terhadap Kesehatan Mental	O	
Respons terhadap Gangguan Kesehatan Mental	-	-
Pengaruh Modernisasi terhadap Budaya Lokal		X
Persepsi tentang Kesehatan Mental	O	
Sikap Keluarga dan Pentingnya Komunikasi	-	-

Pertanyaan pertama dalam survei menyoroti kesadaran responden akan pengaruh budaya dalam membentuk pola pikir mereka, khususnya dalam konteks perbedaan generasi. Banyak responden menyatakan bahwa budaya yang mereka terima menjadi salah satu sumber kesenjangan pemahaman antara generasi. Kesenjangan ini memengaruhi cara setiap generasi menangani isu-isu kesehatan mental. Pola pikir tradisional, yang sering kali menekankan pentingnya menjaga citra atau norma sosial, dapat menjadi hambatan bagi individu yang membutuhkan ruang untuk berbicara atau meminta bantuan.

Bagi sebagian besar responden yang setuju (O), budaya turut membentuk pemahaman dan respons mereka terhadap kesehatan mental. Sebagai contoh, banyak responden yang merasa bahwa nilai-nilai budaya tertentu, seperti konsep menjaga kehormatan keluarga atau menahan perasaan, telah membatasi mereka dalam mengungkapkan masalah pribadi. Bahkan, ada responden yang menyebut bahwa budaya juga berperan dalam membangun stigma terhadap kesehatan mental. Pola pikir semacam ini menjadi tantangan besar, terutama ketika individu merasa tidak

mendapat dukungan dari lingkungan sekitarnya.

Namun, ada juga responden yang memberikan respons netral (- -) atau tidak setuju (X). Mereka berpendapat bahwa budaya tidak sepenuhnya menjadi penyebab masalah kesehatan mental, tetapi lebih pada bagaimana individu atau keluarga menafsirkan nilai-nilai budaya tersebut. Yang pasti pemahaman mereka terhadap pola pikir yang masih terikat pada budaya ini tidak sepenuhnya mengatakan bahwa budaya lah yang menghancurkan kesehatan mental ini, atau pun era yang sudah berubah sama sekali tidak memengaruhi budaya lokal yang ada sejak dahulu kala. Namun yang menjadi permasalahan pola pikir disini yaitu banyak nya mereka yang mendidik kita di era generasi saat ini tidak semuanya bisa mengatakan atau menjelaskan kepada kita bahwa yang mereka lakukan demi kita, untuk kita.

Yang menarik, banyak responden mencatat bahwa generasi sebelumnya sering kali mendidik atau membimbing generasi muda tanpa memberikan penjelasan yang memadai. Mereka menyampaikan bahwa norma-norma budaya yang diwariskan kadang dirasakan sebagai beban, bukan pelajaran yang membangun. Hal ini memperbesar kesenjangan dalam cara generasi muda memandang budaya dan bagaimana mereka memproses masalah kesehatan mental.

Dalam pembahasan ini, terlihat bahwa pola pikir yang terikat pada budaya tidak selalu dianggap negatif oleh responden. Sebagian besar menyadari bahwa budaya tetap memiliki nilai penting, tetapi cara penerapannya sering kali kurang disesuaikan dengan perkembangan zaman. Pemahaman yang lebih dalam terhadap konteks ini diperlukan untuk menggali lebih jauh bagaimana budaya dan pola pikir

berinteraksi, khususnya dalam kaitannya dengan kesehatan mental.

KESIMPULAN

Penelitian ini menunjukkan bahwa budaya tidak terlalu berperan penting dalam memengaruhi pola pikir dan kesehatan mental di Indonesia. Meskipun budaya dapat memberikan dampak positif, beberapa aspek tradisional juga bisa menghambat akses bantuan kesehatan mental. Sikap empati dan dukungan keluarga menjadi kekuatan, namun komunikasi yang lebih terbuka dan modernisasi diperlukan untuk menciptakan pola pikir yang inklusif. Rekomendasi penting meliputi peningkatan edukasi kesehatan mental di keluarga dan institusi pendidikan, serta integrasi nilai budaya lokal dengan pemahaman modern untuk mengatasi stigma. Hasil penelitian ini diharapkan dapat mendukung kebijakan dan program kesehatan mental berbasis budaya dan generasi muda.

REFERENSI

1. Manullang, A. (2021). Kesehatan mental dan strategi koping dalam perspektif budaya: Sebuah studi sosiodemografi di Kampung Aminweriri. *Insight: Jurnal Pemikiran dan Penelitian Psikologi*, 16(1), 1–10. <https://doi.org/10.32528/ins.v16i1.3167>
2. Rizka, A. (2021). Tabu tak bermusim, pentingnya pemahaman kesehatan mental di Indonesia. *Skills Focus*. <https://skills-focus.org/tabu-tak-bermusim-pentingnya-pemahaman-kesehatan-mental-di-indonesia/>
3. Taulani, R. F. (2021). Memahami gangguan kesehatan mental: Dari stigma ke dukungan. *Anak Teknik*. <https://www.anakteknik.co.id/egafasya2>

8/articles/memahami-gangguan-kesehatan-mental-dari-stigma-ke-dukungan

4. Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2020). Prevalensi pedoman gangguan jiwa Indonesia.
5. Galyean, I. A., & Fauziah, A. (2020). Stigma terhadap orang dengan gangguan mental di Indonesia. *Jurnal Psikologi Indonesia*, 37(2), 123–135.
6. Juwita, N. (2018). Kesehatan mental masyarakat di Indonesia masa kini. *Jurnal Kebidanan dan Kesehatan Tradisional (JKKT) Prima Nusantara*, 6(1), 30–36.
7. Fitriani, D. (2019). Dampak stigma terhadap individu dengan gangguan jiwa. *Jurnal Kesehatan*, 10(2), 173–181.
8. Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan. (2018). Hasil Utama RISKESDAS 2018.
9. Hamdi, M., Muluk, H., & Muniarti, J. (2007). Konsep kesehatan mental menurut masyarakat etnik Jawa dan Minangkabau. *Konsep Kesehatan Mental*, 13(2), 167–181.
10. Dumatubun, A. (2002). Kebudayaan, kesehatan orang Papua dalam perspektif antropologi kesehatan. *Jurnal Antropologi Papua*, 1(1), 94–95.