

Pengaruh Kesehatan Mental Pada Perilaku Remaja di Era VUCA

Muhaimin Iskandar^{1*}, Intan Rahayu², Nursi Diyana³, Fadiya Izzatul Jannah⁴, Wanda Dewi Muro Asih⁵, Dali Biman Saputra⁶, Putri Rizky Nopriani⁷, Adriel Rizky Abyurisa⁸, Desti Nadia Utami⁹, Suci Andini¹⁰

Universitas Islam Negeri Raden Fatah. Palembang ¹⁻¹⁰

*Corresponding Email: muhaiminoop@gmail.com

ABSTRACT

This article contains descriptive qualitative research using individual and group interview methods with the aim of this study to determine the effect of human health in the VUCA era. The influence of the development of modernity and technology which is increasing rapidly has contributed to lurking mental health problems, especially among adolescents. A lifestyle that is not met with the demands of social media and the increasingly diverse needs of humans in the modern era also creates various psychological problems in a person. One of the causes of mental health disorders among adolescents is insecurity. The feeling of insecurity is a feeling of insecurity, for teenagers themselves, feelings of insecurity arise more easily because they are driven by social media phenomena that often display a person's life of hedonism. When teenagers start to compare what is displayed on social media with their personal lives and it turns out that it does not match social media expectations. This makes teenagers insecure.

Keywords : Social media, Insecure, Mental health

ABSTRAK

Artikel ini berisi penelitian kualitatif deskriptif dengan metode interview individual dan grup dengan tujuan penelitian ini agar mengetahui pengaruh kesehatan manusia di era VUCA. pengaruh perkembangan modernitas dan teknologi yang semakin pesat turut mendorong masalah kesehatan mental mengintai, terutama bagi kalangan remaja. Gaya hidup yang tidak terpenuhi dengan tuntutan media sosial dan semakin beragamnya kebutuhan manusia di era modern turut menciptakan berbagai masalah psikologi pada diri seseorang. Salah satu penyebab gangguan kesehatan mental pada kalangan remaja yaitu insecure. Rasa insecure merupakan rasa tidak aman, untuk kalangan remaja sendiri perasaan insecure lebih mudah muncul karena didorong oleh fenomena media sosial yang kerap kali menampilkan kehidupan hedonisme seseorang. Ketika remaja mulai membandingkan apa yang ditampilkan media sosial dengan kehidupan pribadinya dan ternyata tidak sesuai dengan ekspektasi media sosial. Hal ini membuat remaja menjadi insecure.

Kata kunci: Media sosial, insecure, kesehatan mental

Pendahuluan

Kesehatan mental merupakan kesejahteraan emosional, psikologis, dan sosial. Hal tersebut mempengaruhi cara berpikir, merasa. Membantu dalam mengatasi stress, berhubungan dengan orang lain dan mengambil keputusan. Kesehatan mental sangat penting pada setiap tahap kehidupan, dari masa kanak-kanak dan remaja hingga dewasa. Menurut Kementerian Kesehatan (2018), kesehatan mental merupakan suatu kondisi mental sejahtera yang memungkinkan hidup harmonis dan produktif sebagai bagian yang utuh dari kualitas hidup individu dengan memperhatikan semua segi kehidupan manusia dengan ciri menyadari sepenuhnya kemampuan dirinya, mampu menghadapi tekanan hidup, mampu bekerja produktif dan memenuhi kebutuhan hidupnya, dapat berperan serta dalam lingkungan hidup, menerima dengan baik apa yang ada pada dirinya, merasa nyaman bersama dengan orang lain, Kesehatan mental itu sendiri mengacu pada kesejahteraan kognitif, perilaku, dan emosional. Hal tersebut terkait bagaimana seseorang berpikir, merasa, dan berperilaku.

Gangguan kesehatan mental dapat menyebabkan masalah dalam kehidupan sehari-hari, tidak hanya merusak interaksi atau hubungan dengan orang lain, namun dapat juga menurunkan prestasi di sekolah pada anak, hal ini berkaitan pada zaman yang sedang dialami era ini yaitu *vuca*, Dunia VUCA artinya dunia yang dimana perubahan sangat cepat, tidak terduga, dipengaruhi oleh banyak faktor yang sulit dikontrol, dan kebenaran serta realitas menjadi sangat subyektif. Perkembangan teknologi dan informasi menjadi salah satu pengaruh terbesar dari perubahan ini. Kecepatan teknologi dan informasi bukan sekedar mempengaruhi gaya hidup tetapi juga mempengaruhi bagaimana perilaku remaja menghadapi dunia yang lebih maju, lebih cepat, informasi semakin sulit disaring, persaingan semakin terbuka.

Kesehatan merupakan kebutuhan dasar setiap individu. Sehat tak hanya terkait kesehatan fisik tapi juga harus didukung dengan kesehatan mental. Kesehatan mental menjadi salah satu komponen esensial yang harus dimiliki terlebih saat ini di Era VUCA yang sering juga disebut era ketidakpastian, segala hal berubah serba cepat dan tiba-tiba, kompleks dan ambigu. Kesehatan Mental sangat dibutuhkan supaya setiap individu mampu menggunakan potensinya secara maksimal dan dapat menjalani hidup dengan baik dan bahagia serta memiliki pemikiran yang positif dalam ketidakpastian. penanganan masalah kesehatan mental di Indonesia masih memiliki banyak kendala mulai dari pelayanan kesehatan mental yang belum memadai, stigma dan keengganan masyarakat dalam melakukan pemeriksaan kesehatan mental. Selain itu profesional di bidang kesehatan mental, psikolog maupun psikiater masih sedikit dibandingkan dengan jumlah penduduk Indonesia yang sangat besar dan perilaku masyarakat saat ini yang melakukan trend self diagnosis tanpa melakukan konsultasi pada pakarnya. Masalah kesehatan mental membutuhkan perhatian serius semua pihak, baik dari individu secara pribadi, masyarakat maupun pemerintah karena masalah kesehatan mental akan mempengaruhi kondisi psikologis dan kesehatan fisik. Gangguan kesehatan mental akan membuat individu mengalami kesulitan dalam berpikir dan mengendalikan emosi. Dan depresi yang berkepanjangan jika tidak ditangani dengan baik dapat berakibat fatal, depresi bisa memicu keinginan individu untuk melakukan bunuh diri.

Untuk menjaga kesehatan mental bisa dilakukan dengan menjaga kesehatan emosional melalui self awareness. Self awareness atau kesadaran diri akan membuat seseorang melibatkan kesadaran dirinya terhadap pikiran maupun perasaannya, mekanisme koping, kekuatan dan kerentanan serta nilai-nilai yang memotivasi tujuan dan tindakannya. Individu yang memiliki self awareness yang baik akan mudah memahami situasi sosial, memahami orang lain dan menyadari proses berpikir dan kesadaran emosinya. Proses metakognisi akan membuat seseorang mampu mengontrol semua aktivitas kognitif atau pikirannya. Sehingga hal tersebut bisa mengarahkan individu untuk lebih memilih situasi dan strategi yang tepat bagi dirinya sendiri di masa depan mampu membuat keputusan yang terbaik.

Masa remaja merupakan masa perkembangan paling kritis bagi pertumbuhan tiap individu. Di mana pada masa ini, seorang remaja sangat rawan mengalami gangguan kesehatan mental dikarenakan begitu banyaknya tekanan dan tuntutan yang dihadapi. Kesehatan mental bukan sekadar tidak hadirnya gangguan kejiwaan dalam diri seseorang, tapi juga kemampuan untuk bisa mengatasi stres dan masalah dalam hidup. Gangguan kejiwaan tersebut tidak sama artinya dengan sakit jiwa (gila). Jika tidak dipedulikan, kesehatan mental yang terganggu akan berakhir kepada permasalahan belajar, perkembangan, kepribadian, dan masalah kesehatan fisik remaja.

Seorang remaja akan melalui tahap pembentukan identitas baru. Cara mereka melihat diri mereka sangat penting bagi identitas pribadi mereka kelak. Ada saat di mana mereka sulit mendapatkan konsep identitas baru mereka. Ketika seorang remaja gagal atau tidak mampu bertahan dalam menghadapi tantangan tersebut, maka ada konsekuensi yang sangat merugikan diri remaja tersebut. Seorang remaja yang merasa tertekan oleh tanggapan orang lain tentang dirinya, akan selalu tidak percaya diri dengan keadaan dirinya, sehingga ia cenderung bertanya-tanya tentang penilaian orang lain terhadap dirinya

Ketika mereka bergantung pada penilaian orang lain, maka akan muncul konflik-konflik baru yang akan semakin mengganggu kesehatan mental mereka. Konflik-konflik tersebut akan membuat remaja mulai mengalami stres, depresi, kecemasan, dan sebagainya. Fakta menyebutkan bahwa setiap tahun, sekitar 20% dari remaja akan mengalami masalah kesehatan mental, yang paling sering depresi atau kecemasan. Sekitar 565 orang muda di dunia berusia 10 – 29 tahun mati setiap hari melalui kekerasan interpersonal (“Masalah Kesehatan Remaja”, par.2). Perilaku-perilaku menyimpang tersebut muncul akibat kurangnya pengelolaan kesehatan mental para remaja. Oleh karena itu, dibutuhkan adanya perancangan media komunikasi visual untuk membantu para remaja mengerti dan mampu mengelola kesehatan mental mereka.

Menurut Psikolog Francesca Tjubandrio, problem yang dihadapi remaja saat ini terlihat seolah sangat sulit dikarenakan perilaku mereka yang kurang sesuai atau berlebihan. Ketika remaja mendapatkan suatu masalah yang kecil sekalipun, mereka sering mengatakan bahwa diri mereka sedang galau. Pandangan mereka dalam menghadapi suatu masalahpun sangat berlebihan. Hanya karena persoalan sederhana, amarah mereka bisa menjadi sangat tak terkendali. Seorang remaja memiliki kebutuhan untuk dihargai, atau sering disebut self esteem. Di dalam hal inilah rasa rendah diri, tidak percaya diri, dan keraguan itu muncul. Mereka mulai memikirkan tentang identitas diri dan body image mereka. Remaja dalam proses ini pasti akan mencari dan membentuk komunitas yang dapat dan mau menerima mereka. Ketika hal itu tidak dapat terpenuhi, maka yang timbul adalah rasa stres. Akibat banyaknya tuntutan dari pendidikan, sosial, keluarga, bahkan dari diri sendiri tersebut, seorang remaja dapat mengalami gangguan kesehatan mental serta melakukan perilaku-perilaku menyimpang

Metode

Metode penelitian yang digunakan peneliti dalam penelitian ini adalah pendekatan kualitatif dengan metode deskriptif. Metode penelitian yang digunakan adalah metode kualitatif. "Metodologi adalah proses, prinsip, dan prosedur yang kita gunakan untuk mendekati problem dan mencari jawaban" (Mulyana, 2008: 145)

Metode penelitian kualitatif merupakan suatu penelitian yang digunakan untuk meneliti pada objek yang alamiah dimana peneliti adalah sebagai instrumen kunci. teknik pengumpulan data dilakukan secara gabungan, analisis data bersifat induktif, dan hasil penelitian kualitatif lebih menekankan makna daripada generalisasi

Penelitian kualitatif bertujuan mempertahankan bentuk dan isi perilaku manusia dan menganalisis kualitas-kualitasnya, alih-alih mengubahnya menjadi entitas-entitas kuantitatif (Mulyana, 2008: 150). Tujuan dari penelitian deskriptif ini adalah untuk membuat deskripsi, gambaran atau lukisan secara sistematis, faktual dan akurat mengenai fakta-fakta, sifat-sifat serta hubungan diselidiki. antar fenomena yang diselidiki. Prosedur penelitian, penelitian ini menggunakan teknik coding, open coding, axial coding, dan selective coding. Metode riset dalam penelitian ini adalah kualitatif deskriptif dengan pendekatan wawancara mendalam dengan subjek penelitian.

Hasil Dan Pembahasan

Penelitian ini dilakukan pada guru di SMA Srijaya Negara dengan metode pendekatan wawancara, menurut informasi yang didapatkan bahwa perilaku pada remaja terkhusus di lingkungan SMA terutama di era vuca sangatlah jauh berbeda pada dan memiliki perbedaan yang sangat terlihat terutama pada bidang teknologi yang dimana serba instan, ketika mereka menginginkan informasi sesuatu mereka hanya mengetik di handphone dan tidak perlu melihat atau mencari buku, yang akhirnya perpustakaan menjadi sepi, dan juga mereka menjadi malas untuk membaca melalui buku. Pada kasus lain siswa yang malas untuk membaca pada akhirnya ketika diberikan tugas latihan membuat makalah mereka menjadi pusing dan sulit berpikir menemukan buku atau referensi yang tepat. Tak luput mereka diharuskan memahami teknologi karena pada era VUCA dimana zaman terus berkembang secara tidak terduga dan ketika mereka tidak menguasai memahami teknologi mereka akan sulit menyesuaikan perkembangan, seperti ketika masuk universitas, mereka akan melihat informasi melalui internet dan juga mengirim data melalui internet. Bagi yang tidak menguasai akan sulit mencari informasi ataupun mengirim data di internet dan akan berdampak bagi kesehatan mental mereka dikarenakan mengalami stres. Belum lagi rasa insecure mereka karena melihat teman yang lain begitu mudah memahami teknologi. Maka dari itu Berdasarkan data wawancara dengan remaja, guru, dan orang tua, menegaskan bahwa permasalahan konsep diri remaja adalah pada diri subyektif dan diri ideal mereka. Remaja sering berpandangan jelek terhadap diri mereka sebelum melakukan sesuatu, karena mereka sangat takut untuk dinilai orang lain. Permasalahan remaja laki-laki cenderung ke arah diri ideal, sedangkan remaja perempuan ke arah diri subyektif. Terdapat 5 masalah utama dalam diri remaja, yaitu body image, kemampuan beradaptasi dalam pergaulan, kemampuan secara skill, sifat tertutup pada orang tua, dan emosi.

Kesimpulan

Kesehatan mental bukan sekadar tidak hadirnya gangguan kejiwaan dalam diri seseorang, tapi juga kemampuan untuk bisa mengatasi stres dan masalah dalam hidup. Gangguan kejiwaan tersebut tidak sama artinya dengan sakit jiwa (gila). Jika tidak dipedulikan, kesehatan mental yang terganggu akan berakhir kepada permasalahan belajar, perkembangan, kepribadian, dan masalah kesehatan fisik remaja. Kesehatan mental remaja sangat dipengaruhi oleh era VUCA (Volatile, Uncertain, Complex, Ambiguous) di mana perubahan yang cepat dan ketidakpastian menjadi ciri utama. Berikut adalah beberapa pengaruh kesehatan mental remaja di era VUCA:

1. Tingkat stres yang tinggi: Remaja dalam era VUCA sering menghadapi tekanan yang tinggi dari berbagai aspek kehidupan, seperti persaingan akademik, harapan sosial, dan ketidakpastian masa depan. Hal ini dapat menyebabkan tingkat stres yang tinggi dan berdampak negatif pada kesehatan mental remaja.
2. Gangguan kecemasan: Ketidakpastian dan kompleksitas dunia saat ini dapat memicu atau memperburuk gangguan kecemasan pada remaja. Mereka mungkin merasa cemas, khawatir, atau takut akan masa depan mereka, perubahan sosial, atau masalah global yang kompleks seperti perubahan iklim atau konflik politik.
3. Depresi: Ketidakpastian dan perubahan yang terjadi di era VUCA dapat mempengaruhi perasaan remaja tentang stabilitas dan kontrol dalam hidup mereka. Hal ini bisa berkontribusi pada perkembangan depresi, di mana remaja mungkin mengalami perasaan sedih, putus asa, dan kehilangan minat pada kegiatan sehari-hari.
4. Teknologi dan media sosial: Era VUCA ditandai oleh kemajuan teknologi dan keterhubungan yang luas melalui media sosial. Sementara teknologi ini membawa manfaat, seperti akses ke informasi dan koneksi dengan orang lain, penggunaan yang berlebihan atau tidak sehat dari media sosial dapat memperburuk masalah kesehatan mental remaja, seperti rasa rendah diri, kecanduan internet, dan cyberbullying.
5. Kesulitan mengatasi perubahan: Era VUCA sering kali menuntut remaja untuk beradaptasi dengan cepat terhadap perubahan yang terjadi di sekitar mereka. Hal ini dapat menjadi tantangan yang berat dan menyebabkan kesulitan dalam mengatasi perubahan, meningkatkan risiko masalah kesehatan mental seperti stres, kecemasan, atau depresi.

Untuk mengatasi pengaruh negatif kesehatan mental remaja di era VUCA, penting untuk memperhatikan dukungan sosial, pendidikan tentang kesehatan mental, dan meningkatkan kesadaran akan pentingnya menjaga keseimbangan hidup, mengembangkan keterampilan adaptasi, dan menumbuhkan ketahanan mental.

Referensi

- Joshi, M. (2017). Invention, innovation and innovative practices: A reason to study in a VUCA perspective. *Journal of Entrepreneurship, Business and Economics*
- Nurhaeni, Ani, Dewi Erna Marisa, and Thia Oktiany. 2022. "Peningkatan Pengetahuan Tentang Gangguan Kesehatan Mental pada Remaja." *Jurnal Pengabdian Masyarakat Kesehatan*.
- Arifah, Nailly Zahrotun et al. 2022. "Prinsip Pembelajaran dengan Platform Gather Town sebagai Langkah Recovery di Era VUCA." Semarang: Universitas Negeri Semarang.
- Khairunnisa, Hani. 2017 "Self Esteem, Self Awareness Dan Perilaku Asertif Pada Remaja." Universitas Muhammadiyah Malang.

- Nurdiani, Tanti Widia. 2021. Tetap Bersemi Meski Pandemi The Series Karakter Pemimpin Menghadapi Zaman VUCA. Cetakan Ke. Pekalongan: PT. Nasya Expanding Management (Penerbit NEM - Anggota IKAPI)
- Atrup, dan Alvian D. Putra. 2018 "Pembelajaran di era VUCA,". Kediri: UIN PGRI Kediri
- Mustamu, A. C., Hasim, N. H. and Khasanah, F. 2020. "Pola Asuh Orang Tua, Motivasi & Kedisiplinan Dalam Meningkatkan Kesehatan Mental Remaja Papua".
- Talitha, T. 2021 Apa Itu Kesehatan Mental & Pentingnya Kesehatan Mental, Gramedia Blog
- Devita, Y. 2020. "Hubungan Pola Asuh Orang Tua Dengan Masalah Mental Emosional Remaja" Jurnal Ilmiah Universitas Batanghari Jambi.
- Nasrun, Faisal. (2016) Pola Asuh Orang Tua dalam Mendidik Anak di Era Digital. Jurnal An-Nisa Yulia. Palupi. 2015. Digital Parenting Sebagai Wahana Terapi Untuk Menyeimbangkan Dunia Digital Dengan Dunia Nyata Bagi Anak. Seminar Nasional Universitas PGRI Yogyakarta.
- Dewi, Kartika. Sari. 2012. Buku ajar kesehatan mental.
- Fakhriyani, Diana Vidya. 2019 Kesehatan mental. Duta Media Publishing.
- Wijaya, Yeni. Duriana. 2019. Kesehatan Mental di Indonesia: Kini dan Nanti. Buletin Jagaddhita.
- Ridlo, I. A. 2020. Jurnal Psikologi dan Kesehatan Mental.
- Pakpahan, R. 2022. Analysis of the Effect of Vuca on Mental Health After the Covid-19 Pandemic. JISICOM (Journal of Information System, Informatics and Computing).
- Utami, S. 2022. Smart Techno Parenting: Pendidikan Teknologi pada Anak di Era VUCA. AN-NISA: Jurnal Studi Gender dan Anak.
- Mulyadi, Mulyadi, and Lukman Yudho Prakoso. 2021. " OPTIMASI NILAI-NILAI PANCASILA DI ERA VUCA." Jurnal Inovasi Penelitian.
- Wiguna, Tjhin. 2013. Masalah Kesehatan Mental Remaja di Era Globalisasi. Ikatan Dokter Anak Indonesia
- Putra. D. Alvian. 2018. PEMBELAJARAN DI ERA VUCA (VOLATILITY, UNSERTAINTY, COMPLEXITY, AMBIGUITY). UN PGRI Kediri, Direktur Smart Training
- Fatimah, Siti. 2023 " TRENDS AND IMPACTS OF CHILD MARRIAGE IN A PSYCHOLOGICAL PERSPECTIVES (Case Study in Tuban Regency)." Al Hakam: The Indonesian Journal of Islamic Family Law and Gender Issues.
- Ningrum, F. S., & Amna, Z. 2020. Cyberbullying victimization dan kesehatan mental pada remaja. INSAN Jurnal Psikologi dan Kesehatan Mental