

Pemahaman Masyarakat Mengenai Kesehatan Mental Di Era Vuca

**Melati Dwiyana, Khairisa Aisyah Meutuwah, Rahma Ade Syafira, Bella Delvira, Wiwit Pratiwi,
Siti Mudmainah, Rohid Sanjaya, Sandi Sukendar, Muhammad Muzakkir Abid**

UIN Raden Fatah Palembang

Corresponding Email: dwiyanamelati@gmail.com.

ABSTRAK

Pemahaman masyarakat mengenai kesehatan sangat minim. Minimnya pengetahuan masyarakat mengenai gangguan kesehatan mental ini menyebabkan penderita gangguan kesehatan mental sering kali mendapatkan perilaku yang tidak menyenangkan dari masyarakat sekitar seperti diskriminasi, terisolasi dan dikucilkan dari masyarakat. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui dan membuktikan bagaimana pemahaman masyarakat mengenai kesehatan mental di era vuca. Jenis penelitian ini menggunakan metode observasi secara langsung yang menggunakan teknik wawancara untuk mencari data dan informasi yang sesuai dengan tema. ditemukan hasil penelitian bahwa banyak masyarakat sudah mulai mengetahui dan paham mengenai kesehatan mental di era vuca ini, dikarenakan pada era ini masyarakat sudah dengan mudah mendapatkan informasi mengenai hal hal seperti kesehatan mental dan lain sebagainya.

Kata Kunci: Masyarakat, Mental, VUCA

PENDAHULUAN

Pada saat ini para ahli mengemukakan era VUCA (Volatility, Uncertainty, Complexity, Ambiguity) yang mengarah kepada lingkungan bisnis yang makin berkobar, kompleks dan semakin tidak pasti sudah menjadi hal yang lumrah dalam satu decade terakhir. Kehidupan pada zaman saat ini semakin mudah dengan perubahan yang sangat cepat dan persaingan yang tidak bisa lagi dihindari, serta banyaknya exchange nilai yang tidak bisa diubah. Negara Indonesia mengalami pertumbuhan dan perkembangan yang sangat cepat diberbagai aspek kehidupan. Bukan hanya secara fisik dan non fisik, namun makna keindonesiaan serta lingkungan internal dan eksternal Indonesia juga mengalami pertumbuhan dan perkembangan yang pesat. Perubahan perubahan itu membuat apa yang sebelumnya teratur menjadi rumit, tidak teratur dan kacau. Permasalahan tersebut tidak bisa kita hindari karena globalisasi kebudayaan itu bagaikan udara, bila kita menghindar maka kita tidak akan bisa bernafas. Globalisasi yang ditandai dengan datangnya informasi yang sangat cepat dan kuat tanpa disadari telah mengakibatkan hilangnya nilai nilai luhur budaya bangsa dan dapat berpotensi mempengaruhi tata kehidupan berbangsa dan bernegara.

Kesejahteraan merupakan kebutuhan mendasar bagi setiap orang. Gaya hidup sehat membutuhkan kesehatan mental (mental) selain kesehatan fisik. Kesehatan psikologis merupakan bagian vital yang harus diperhatikan, terutama dalam periode VUCA yang sedang berlangsung yang sering disinggung sebagai masa kerentanan, segala sesuatu berubah dengan cepat dan tidak terduga, membingungkan dan kacau. Kesehatan psikologis sangat dibutuhkan agar setiap individu dapat

menggunakan kemampuannya tanpa batas dan dapat menjalani kehidupan yang baik, tenang, ceria dan memiliki kontemplasi yang lebih pasti dalam kerentanan masa yang sedang berlangsung.

PEMBAHASAN

A. VUCA

Istilah "Volatility, Uncertainty, Complexity, Ambiguity" (VUCA) pertama kali digunakan dalam teori kepemimpinan Warren Bennis dan Burt Nanus pada tahun 1987. Istilah ini kemudian digunakan dalam pelatihan kepemimpinan militer di US Army War College untuk menunjukkan betapa cepatnya perkembangan politik, situasi keamanan berubah. Perubahan cepat, volatilitas, dan perubahan yang melampaui ekspektasi Ketidakpastian, ketidakpastian masa depan, sejarah, dan pengalaman sebelumnya tidak lagi berkorelasi untuk memprediksi kejadian di masa depan. Kompleksitas: Sulit untuk memahami akar penyebab masalah dunia karena lebih rumit dari sebelumnya. Masalah dan hasil lebih berlapis dan berdampak satu sama lain. Ketidakpastian, sulit diramalkan, semakin membingungkan, kacau dan menantang untuk memahami iklim bisnis. Banyak interpretasi dan tanggapan dapat dihasilkan dari keadaan tertentu.

Sesuai Kata Kail (2010) Ketidakstabilan, Ketidakpastian adalah kondisi tidak sehat yang disebabkan oleh perubahan radikal atau cepat. Kesulitannya panjang tak terduga, dan durasinya tidak jelas. Suatu situasi, adanya suatu peristiwa yang sama sekali tidak dapat diprediksi, atau suatu keadaan yang terjadi di luar dugaan seseorang adalah contoh-contoh ketidakpastian. Rumit, ruwet adalah adanya suatu persoalan yang tertunda, membingungkan dan saling terkait. Kekaburan, ketidakjelasan adalah apa yang sedang terjadi yang tidak jelas. Banyak orang memiliki pendapat berbeda tentang suatu peristiwa.

Selain itu, Inasha menegaskan bahwa volatilitas adalah perubahan cepat yang bergerak ke berbagai arah. Kerentanan adalah konsekuensi dari kesulitan dalam meramalkan suatu kasus atau masalah yang sedang terjadi. Karena banyak masalah sangat menantang untuk diselesaikan, kompleksitas adalah keadaan yang sangat kompleks. Selain itu, ambiguitas adalah keadaan yang kejelasannya masih diperdebatkan tetapi memiliki efek isolasi.

B. Kesehatan Mental

Kesehatan mental adalah salah satu dari banyaknya hal yang sama penting dengan kesehatan fisik atau jasmani. Kesadaran akan pentingnya kesehatan mental tidak bergantung pada usia individu dan atau status sosial. Untuk meningkatkan kesadaran kesehatan mental diperlukan pembangunan kesadaran kesehatan mental secara menyeluruh.

Kesadaran akan pentingnya kesehatan mental di Indonesia sudah cukup membaik dan stabil daripada sebelumnya walaupun sebetulnya memiliki gangguan mental masih dipandang sebagai hal yang pemali atau beberapa bahkan masih dianggap sebagai aib dalam keluarga. Oleh sebab itu, sudah seharusnya warga Indonesia saling mengedukasi dan memberi bimbingan satu sama lain untuk meningkatkan kesadaran akan kesehatan dan kesejahteraan mental, dan akan lebih baik lagi jika seluruh lapisan masyarakat mulai dari anak-anak, remaja, dewasa hingga orang tua dapat menyadari pentingnya kesehatan mental, sebagai salah satu cara untuk mencegah atau mengurangi angka penduduk yang mengalami gangguan kesehatan jiwa.

World Health Organization (WHO) mendefinisikan kesehatan mental sebagai kesejahteraan individu yang menyadari kemampuannya sendiri, mampu mengatasi tantangan hidup, bekerja secara kreatif, dan berkontribusi pada partisipasi masyarakat. Dari definisi ini dapat diduga bahwa kesejahteraan emosional adalah sesuatu selain tidak memiliki ketidakstabilan atau gejala psikologis, tetapi juga kemampuan untuk mengatasi kesulitan hidup secara tegas seperti mengendalikan emosi, memiliki mentalitas dan aktivitas yang baik, hingga mengeluarkan biaya. hidup dengan riang dan gembira.

Hal ini menjadi sebuah step penting dari kesehatan dan kedamaian yang dapat membantu meningkatkan kemampuan seorang individu dan kelompok untuk membuat keputusan, membangun relasi dan membentuk dunia. Kesehatan mental meliputi kesejahteraan emosional, psikologis serta sosial. Hal ini juga dapat berimbas pada cara berpikir, merasa dan bertindak serta membantu menentukan bagaimana individu menangani stress, cara bersosialisasi dengan orang lain dan pengambilan keputusan.

Kesehatan mental sangat penting pada setiap tahap kehidupan, mulai dari kanak-kanak, remaja hingga dewasa. Kesehatan mental adalah hak asasi manusia yang mendasar dan sangat penting dalam pengembangan pribadi, masyarakat dan sosial ekonomi.

Menurut Dzakiyah Darajat, kesehatan mental ialah terciptanya keselarasan antara fungsi-fungsi jiwa, serta kecakapan untuk menghadapi masalah-masalah yang sering terjadi dan merasakan secara positif kebahagiaan dan kesanggupan dirinya. Kesehatan mental yaitu bentuk dari keadaan jiwa yang baik, menurut ilmu kedokteran sebagai unsur kesehatan, yang dalam penjelasannya disebutkan bahwa kesehatan jiwa adalah suatu keadaan yang memungkinkan perkembangan fisik, kecerdasan dan emosional yang optimal dari seseorang dan perkembangan itu berjalan selaras dengan keadaan orang lain. Maka kesehatan jiwa mempunyai sifat-sifat yang serasi dalam memperhatikan seluruh kehidupan manusia serta erat hubungannya dengan manusia lain.

Selain itu, Felman (2022) menyatakan bahwa kesehatan mental itu sendiri mengacu pada kesejahteraan otak, perilaku, dan emosional. Menurut Kemenkes (2018), kesehatan jiwa adalah keadaan jiwa yang terpenuhi yang memungkinkan kehidupan yang harmonis dan produktif sebagai bagian utuh dari kualitas hidup individu dengan memperhatikan semua bentuk kehidupan manusia yang bercirikan mewujudkan semua kemampuan seseorang, mampu menghadapi tekanan hidup, mampu bekerja secara produktif dan memenuhi kebutuhan hidupnya. Ini berkaitan dengan bagaimana seseorang berpikir, merasa, dan bertindak.

Menurut WHO (dalam Fakhriyani, 2019) menyebutkan bahwa karakteristik mental yang sehat adalah sebagai berikut:

1. Mampu belajar dan berkembang dari pengalaman
2. Mampu beradaptasi
3. Lebih sering memberi daripada menerima
4. Lebih mengarah pada membantu daripada dibantu
5. Memiliki rasa kasih sayang
6. Memperoleh kesenangan dari segala hasil usahanya
7. Menerima kekecewaan dengan menjadikan kegagalan sebagai pengalaman

8. Selalu berpikir positif

Sehingga mengenal kesehatan mental adalah bentuk interes terhadap diri sendiri, pemahaman untuk mengamati diri sendiri. Dengan lebih mengetahui kesehatan mental, individu dapat memahami dan mengendalikan dirinya di berbagai situasi. Setelah mengenal kesehatan mental diri sendiri barulah kita dapat menjaga kesehatan mental diri. Tidak hanya kesehatan fisik, kesehatan mental juga perlu dijaga setiap hari. Jika kesehatan mental tidak stabil maka kondisi fisik dan kualitas hidup dapat menurun. Kesehatan mental sangat berimbas kepada aktivitas hidup seperti pengambilan keputusan, pola pikir dan cara bersosialisasi. Jika kesehatan mental terganggu maka emosi pun ikut tidak stabil, sering merasa lelah, bosan, pusing, dan tidak dapat bersosialisasi dengan baik. Untuk itu, setiap pribadi wajib paham mengenai pentingnya kesehatan mental.

METODE

Jenis penelitian ini menggunakan metode observasi secara langsung yang menggunakan teknik wawancara untuk mencari data dan informasi yang sesuai dengan tema.

TABEL HASIL PENELITIAN

Wawancara yang dilakukan guna menjawab pertanyaan-pertanyaan mengenai seputar pemahaman masyarakat mengenai kesehatan mental di era VUCA ini melibatkan 6 narasumber yang berada di dalam lingkungan masyarakat, yaitu:

Narasumber 1

Nama : Yudi Romdhoni
Pekerjaan : Guru sekolah di MA Darun Najah

Narasumber 2

Nama : Zhafira Salendra Ulima
Pekerjaan : Mahasiswa

Narasumber 3

Nama : Fitri Anggraini
Pekerjaan : Guru SD

Narasumber 4

Nama : Neti

Pekerjaan : ART (Asisten Rumah Tangga)

Narasumber 5

Nama : Adi Setiawan

Pekerjaan : Pegawai Alfamart

Narasumber 6

Nama : Ningsih

Pekerjaan : ART (Asisten Rumah Tangga)

Narasumber 7

Nama : Holila

Pekerjaan : Guru SD

NO	PERTANYAAN	JAWABAN RESPONDEN
1.	Apakah saudara mengetahui tentang kesehatan mental?	<p>Narasumber 1 : Masalah kesehatan mental itu artinya, mempunyai suatu mental karna di zaman teknologi ini tergantung dari sumber daya setiap manusia, karna yang namanya di zaman teknologi ini karna kalo manusianya sumber daya Alamnya rendah, otomatis tidak bisa menggunakan Iptek, jadi artinya kalau tidak Iptek otomatis untuk memberi suatu informasi atau menerima agak lambat.</p> <p>Narasumber 2 : Kesehatan mental yaitu kondisi dimana setiap orang dapat mengatasi tekanan hidupnya sendiri.</p> <p>Narasumber 3 : Iya tahu, Kesehatan mental itu secara tidak langsung adalah skesehatan jiwa atau prilaku seseorang</p> <p>Narasumber 4 : Menurut saya kesehatan mental itu adalah kesehatan pikiran</p>

seseorang

Narasumber 5 : Kesehatan jiwa atau kesehatan yang ada pada diri seseorang.

Narasumber 6 : Menurut saya kesehatan mental itu adalah kesehatan tentang jiwa, terutama pada anak muda di jaman sekarang.

Narasumber 7 : Iya

S2. Apakah menurut saudara **Narasumber 1** : Iya, kesehatan mental itu saya rasa kesehatan mental itu penting. Karna sehat itu penting? Mengapa?

adalah yg di utamakan manusia, kalo tidak sehat untuk melakukan aktivitas terganggu. Jadi sangat penting kesehatan mental itu untuk memberi atau menerima suatu informasi kepada orang lain.

Narasumber 2 : Karena dalam setiap kehidupan kita dapat menstabilkan perilaku pada diri sendiri.

Narasumber 3 : menurut saya, cukup penting karena Kesehatan mental itu akan mempengaruhi pola pikir seseorang dalam bersikap atau berperilaku

Narasumber 4 : Sangat terbantu dengan kemajuan teknologi.

Narasumber 5 : Menurut saya kesehatan mental itu sangat penting untuk kelangsungan berjalannya kehidupan seseorang untuk masa yang akan datang

Narasumber 6 : Penting, karena jaman sekarang banyak anak muda yang terserang gangguan mental, contohnya tidak percaya diri dan tidak bisa menemukan jati dirinya, bahkan sampai ada yang melakukan bunuh diri.

Narasumber 7 : Iya sangat penting karena karena harus kita mempunyai rasa berani percaya diri untuk itu kita untuk melakukan kegiatan maka kita harus percaya pada diri sendiri dan orang lain

3. Apakah kesehatan mental saudara tetap terjaga atau malah bermasalah di era VUCA ini?

Narasumber 1 : Menurut saya pribadi, kesehatan mental dgn adanya era VUCA sekarang ini, teknologi yg canggih tidak mengganggu karna di situ sangat bisa membantu untuk mempercepat suatu permasalahan artinya ada suatu masalah dgn adanya Era VUCA ini bisa selesai dgn Detik itu. Karna mudah di hubungi karna serba adanya Iptek sekarang ini.

Narasumber 2 : Kesehatan mental saya sendiri masih tetap terjaga pada era vuca saat ini

Narasumber 3 : untuk saya pribadi Kesehatan mental saya baik baik saja di era vuca ini, karena teknologi itukan untuk memberi informasi dan bagaimana kita menyikapi informasi tersebut, lalu bagaimana kita bisa mengambil pembelajaran dari teknologi tersebut sehingga kita bisa memanfaatkan teknologi seperti berdagang melalui media sosial secara online. Tetapi saya tidak tahu jika efeknya untuk anak-anak seperti kecanduan bermain game dll

Narasumber 4 : iya sangat terjaga

Narasumber 5 : Kesehatan mental saya sangat terjaga

Narasumber 6 : Alhamdulillah kesehatan mental saya masih terjaga

Narasumber 7 : InsyaAllah tetap terjaga

4. Apakah saudara justru menderita atau malah terbantu di era seperti VUCA saat ini?

Narasumber 1 : Menurut saya pribadi, sangat terbantu dengan adanya zaman sekarang yg serba canggih dgn teknologi, maka disini dapat membantu atau mempermudah kan suatu pekerjaan, contohnya. Karna dgn adanya zaman yang canggih ini misalkan kita perlu dgn keluarga kita di pulau Jawa maka cukup dgn menggunakan teknologi dgn cara lewat Handphone, kalo belum adanya teknologi zaman dulu sangat sulit menghubungi keluarga kita, bisa sampai 2,3 sampai 4 hari baru ada kabar.

Narasumber 2 : Menurut saya di era seperti ini sangat

terbantu dikarenakan teknologi yang semakin pesat

Narasumber 3 : kalau dikatakan menderita itu tidak, tetapi karena di era vuca ini beberapa halnya bisa sangat membantu, seperti contoh kita bisa mendapatkan informasi tanpa harus keluar rumah karena saat ini sudah ada internet jadi apapun yang diberitakan media local maupun internasional dari suatu negara kita bisa melihat dari internet dan bisa melihat perkembangannya

Narasumber 4 : Sangat terbantu dengan kemajuan teknologi.

Narasumber 5 : Di era yang saat ini serba teknologi, saya merasa terbantu. Karena, membuat orang mudah bersosialisasi menggunakan teknologi yang ada pada saat sekarang ini

Narasumber 6 : Menurut saya Terbantu dan menderita, menderita karena adanya ketakutan hal ini akan terjadi kepada orang sekitar saya, dan terbantu seperti yang mbak jelaskan bahwa di era vuca ini teknologi semakin maju.

Narasumber 7 : Iya sangat terbantu karena mempermudah untuk melakukan kegiatan ataupun melakukan suatu pengenalan untuk mengenai suasana kehidupan sehari-hari

5. Apakah menurut saudara di era VUCA sekarang ini masi banyak orang yang tidak memahami tentang kesehatan mental?

Narasumber 1 : iya saya rasa, ada yang memahami ada yang tidak memahami. Karna apa, karna tergantung Sumber daya Manusianya sumber daya Ilmunya, otomatis disitu dapat artinya kalau sumber daya Alamnya untuk menyempurnakan mentalnya artinya dia mudah karna dia sudah mengetahui bagaimana cara dia menggunakan teknologi-teknologi itu, sedangkan sumber daya manusianya rendah otomatis untuk menyerap teknologi sekarang artinya tidak mudah menyerap, karna apa, karna dia tidak mengetahui bagaimana cara menggunakan iptek-iptek yang begitu canggih sekarang ini.

Narasumber 2 : Iya, karena menurut saya masih banyak orang yang belum memahami akan kesehatan mental yang berdampak pada diri sendiri

Narasumber 3 : menurut saya, mungkin beberapa masih karena kita tidak bisa membaca karakter seseorang karena mungkin di era digital ini banyak pengalaman pengalaman orang orang yang bisa kita lihat melalui teknologi dan mungkin ada beberapa pemuda yang melihat pengalaman tersebut lalu membandingkan dengan pencapaiannya. Itu bisa menjadi beban pikiran, mungkin, karena kurang lebihnya saya tidak tahu, karena kalau untuk efek dari teknologi itu sendiri lebih berefek kepada anak-anak karena kebanyakan kesehatan mental mereka dapat terganggu apalagi terlalu sering bermain game, contohnya seperti mudah marah, itu jugakan termasuk gangguan kesehatan mental

Narasumber 4 :Masih banyak, karena banyak yang tidak memperhatikan kondisi pikirannya sendiri

Narasumber 5 : Masih banyak orang yang kurang mengetahui tentang kesehatan mental. Karena banyak orang belum memahami tentang guna teknologi dan bersosialisasi kepada sesama masyarakat

Narasumber 6 : Seharusnya sudah banyak yang tau tentang kesehatan mental karena teknologi sudah semakin berkembang, dan pasti sudah banyak kasus pada remaja yang diberitakan.

Narasumber 7 : Tidak banyak karena orang masyarakat tersebut kurang memahami keadaan lingkungan terus dan tidak memahami kehidupan masyarakat.

KESIMPULAN

Sekilas telah dibahas di awal artikel ini, VUCA adalah singkatan dari volatility, uncertainty, complexity, dan ambiguity. Di dalam bahasa Indonesia mengarah pada dunia bisnis, arti VUCA adalah situasi atau kondisi lingkup bisnis yang sedang mengalami gejolak atau volatilitas, ketidakpastian, kompleksitas, serta ambiguitas. Cara yang dilakukan VUCA terhadap bisnis yang tidak ingin berkembang adalah memberikan sedikit celah agar bisa tumbuh dengan akibat kemunduran atau resesi bahkan kebangkrutan. Kamu pasti setuju jika perubahan mendorong setiap individu untuk beradaptasi. Namun, di dunia VUCA, tidak seluruhnya jelas arah yang harus diambil. Pada saat yang sama, mereka

terpaksa melakukannya untuk menghasilkan pendapatan di masa depan karena tidak bisa terus menerus bergantung pada tipe bisnis yang lama sedangkan kesehatan mental adalah salah satu hal yang sama pentingnya dengan kesehatan fisik. Kesadaran akan pentingnya kesehatan mental tidak bergantung pada usia dan status sosial. Untuk meningkatkan kesadaran kesehatan mental diperlukan pembentukan kesadaran kesehatan mental secara menyeluruh. Penelitian pada kali ini membahas hubungan Kesehatan mental dengan era VUCA ini yang ditujukan kepada masyarakat bagaimana kesehatan mental mereka di era VUCA pada saat ini. Ditemukan hasil penelitian bahwa banyak masyarakat sudah mulai mengetahui dan paham mengenai kesehatan mental di era VUCA ini, dikarenakan pada era ini masyarakat sudah dengan mudah mendapatkan informasi mengenai hal hal seperti kesehatan mental dan lain sebagainya.

DAFTAR PUSTAKA

Nurliah Nurdin, *Sistem Manajemen Nasional*, 2020

Ahmad Tafsir, *Filsafat Pendidikan Islam*, Remaja Rosda Karya, 2008

Ahmad Sanusi, *Enam Sistem Nilai*, Nuansa Cendikia, 2017

WHO, 2022

Roida Pakpahan, *Analysis of the Effect of Vuca on Mental Health After the Covid-19 Pandemic*, 2022

<https://journal.stmikjayakarta.ac.id>