Jurnal The Source, Vol. 5, No. 1, Bulan Juni 2023
e-ISSN 2621-2242

PERAN KOMUNIKASI TERHADAP MENTAL HEALTH GENERASI MUDA

Anita Sofyanti Dewi[1]
[1]Fakultas Ilmu Sosial dan Ilmu Politik Universitas Muhammadiyah Prof. Dr. Hamka, Jakarta
sofyafy13@gmail.com

ABSTRAK.
Komunikasi efektif adalah komunikasi yang cukup penting dalam mengubah tingkah laku, pola pikir, dan pendapat seseorang atau bisa dibilang dapat mendapatkan sebuah *feedback*. Peran komunikasi ini sangat penting bagi kehidupan, terutama yang memiliki gangguan kesehatan mental. Gangguan kesehatan mental merupakan penyakit yang merusak individu seseorang baik secara pikiran maupun fisik. Pada saat ini gangguan kesehatan mental banyak bersarang pada generasi muda. Beberapa gangguan mental yang biasanya menyerang generasi muda yaitu, depresi, gangguan mood yang cukup lama, OCD, anxiety, dan stress pasca trauma. Banyak faktor penyebab dari gangguan kesehatan mental, bisa dari lingkungan keluarga, lingkungan pertemanan yang tidak sehat dan sebagainya yang dapat membuat seseorang tidak nyaman dan terganggu privasinya. Tetapi, faktor utama dari gangguan kesehatan mental yaitu, kurangnya bersosialisasi atau berkomunikasi. Gangguan kesehatan mental, juga memiliki dampak yang sangat fatal bagi diri sendiri ataupun orang sekitarnya. Mereka akan rentan melakukan hal-hal berbahaya atau menyakiti diri sendiri, jika tidak diawasi. Maka dari itu, penulisan ini bertujuan untuk mengembangkan komunikasi yang berperan penting terhadap mental health, komunikasi efektif dapat dilakukan untuk mendorong generasi muda agar berani mengemukakan masalah atau keluhan yang dirasakan secara pribadi.

Kata Kunci: Komunikasi; Kesehatan Mental; Gangguan Mental: Generasi Muda

ABTRACT.
Effective communication is communication that is quite important in changing a person's behavior, mindset, and opinion or can be said to be able to get a feed back. The role of this communication is very important for life, especially for those who have mental health disorders. Mental health disorders are diseases that damage an individual, both physically and mentally. At this time, many mental health disorders nest in the younger generation. Some of the mental disorders that usually attack the younger generation are depression, long-standing mood disorders, OCD, anxiety, and post-traumatic stress. Many factors cause mental health disorders, can be from the family environment, an unhealthy friendship environment and so on that can make a person uncomfortable and disturbed his privacy. However, the main factor of mental health disorders is the lack of socializing or communicating. Mental health disorders, also have a very fatal impact for yourself and those around you. They are more likely to do dangerous things or hurt themselves, if they are not supervised. Therefore, this paper aims to develop communication that plays an important role in mental health, effective communication can be done to encourage the younger generation to dare to express problems or complaints that they feel personally.

Keywords: *Communication; Mental Health; Mental Disorders: Young Generation*

PENDAHULUAN

Kesehatan mental adalah kondisi yang diimpikan oleh semua orang bagi semua kalangan. Karena mental adalah hal terpenting dalam proses sosial masyarakat. Kesehatan mental biasanya muncul dari peristiwa dalam kehidupan individu atau berkaitan dengan orang lain, dan pada akhirnya memiliki dampak yang signifikan pada perilku dan kepribadian mereka. Dengan kata lain, kesehatan mental adalah suatu keadaan dimana pikiran dan kepribadian manusia normal, tentram, tenang, serta dapat menikmati aktivitas dan kehidupan yang nyaman.

Namun, banyak anak muda saat ini yang kurang dalam mengatasi kesehatan mental. Entah itu, dalam kehidupan keluarga, sekolah, perkuliahan, dan hubungan pertemanan. Seiring bertambahnya usia, lingkungan sosial dan teknologi semakin perkembang dengan pesat membuat generasi muda semakin *overthinking* dengan apa yang mereka lakukan. Dan membawa dampak negatif terhadap lingkungan sekitar. Kurangnya sosialisasi menjadi masalah utama bagi generasi muda zaman saat ini. Sehingga diperlukan peran komunikasi yang dapat memperbaiki mental seseorang yang sudah rusak menjadi mental yang sehat.

Komunikasi merupakan suatu proses penyampaian pesan terhadap komunikator

dengan komunikan. Proses penyampain yang harus sangat hati-hati, efektif, dan mudah untuk dipaham. Proses ini diyakini cocok untuk memulihkan kesehetan mental seseorang. Komunikasi tentunya menjadi kunci terpenting untuk membangun hubungan yang baik antar individu. Melalui komunikasi verbal atau tertulis, diharapkan orang memiliki pemahaman yang baik tentang apa yang dikatakan pengirim pesan (Sari, 2016).

Kebiasaan seseorang menutup diri dan memutuskan untuk menyembunyikan perasaan atau emosi dapat menyebabkan seseorang mengalami tekanan atau stress, yang juga berkaitan dengan gangguan kesehatan mental. Tujuan dari penulisan artikel ilmiah adalah untuk mengembangkan komunikasi yang berperan penting terhadap mental health, komunikasi efektif dapat dilakukan untuk mendorong generasi muda agar berani mengemukakan masalah atau keluhan yang dirasakan secara pribadi.

METODOLOGI PENELITIAN

Metode penelitian merupakan penyelidikan sistematis terhadap suatu fenomena sebagai pemenuhan tujuan penulisan. Penulis menggunakan metode kualitatif dengan pengamatan literature review dalam pembuatan karya ilmiah ini.

HASIL DAN PEMBAHASAN

I. Pengertian Mental Health

Mental Health merupakan bahasa dari Bahasa inggris yang memiliki arti kesehatan mental. Mental yang sehat dapat dipengatuhi oleh berbagai kejadian entah itu masa lalu atau kehidupan yang sedang dijalani. Dapat diperoleh melalui hubungan keluarga, pertemanan, dan sebagainya. Seseorang yang memiliki mental sehat merupakan individu yang dapat diterima oleh masyarakat sosial, memiliki perilaku yang kuat, memiliki sikap normative terhadap kehidupan, dan intersosial yang memuaskan (Kartono dalam Dewi, 2012:11).

Selama ini masih banyak mitos dan kesalahpahaman yang dipercaya masyarakat tentang kesehatan mental yang keliru. Misalnya gangguan mental tidak dapat disembuhkan, gangguan mental muncul secara tiba-tiba, gangguan mental merupakan aib/noda bagi lingkungannya, gangguan mental merupakan peristiwa tunggal, kesehatan mental dipandang sama dengan “kedamaian batin”, yang dimaknai sebagai tidak ada konflik, tidak ada masalah, hidup tanpa ambisi, dan pasrah.

Gangguan kesehatan mental merupakan kondisi dimana seorang individu mengalami kesulitan dalam menyesuaikan dirinya dengan kondisi di sekitarnya. Menurut Nabila (2022:39) kegagalan dalam menyelesaikan masalah yang menyebabkan stress berlebihan membuat kesehatan mental individu semakin rentan dan akhirnya didiagnosa terkena gangguan kesehatan mental. Dikarenakan, salah satu penyebab munculnya gangguan kesehatan mental generasi muda yaitu jarangnya bersosialisasi.

1.1 Jenis-Jenis Gangguan Mental

Gangguan mental adalah sindrom atau pola perilaku sesorang yang secara signifikan cukup bermakna. Gangguan kesehatan mental juga merupakan gangguan – gangguan yang menyebabkan seseorang yang terkena kehilangan kendali diri, tidak dapat lagi menguasai dirinya untuk menggangu orang lain atau melukai diri sendiri. Dari sini dapat disimpulkan bahwa gangguan mental pada hakikatnya adalah suatu gangguan yang memperngaruhi pada pola pikir dan perilaku yang dapat merugikan penderita atau orang lain. Banyak dari kasus ini bersarang di generasi muda saat ini. Berikut kita mengenal beberapa gangguan mental yang sering menimpa generasi muda:

1) Depresi
   Kondisi sentimental dalam jangka waktu yang lama dapat menjadi hambatan dalam proses berpikir. Generasi muda yang terkena depresi menunjukkan keadaan fisik yang lemah dan kehilangan harapan, disertai perasaan sedih, kehilangan minat dan kegembiraan dalam waktu cukup lama (Karomy et al., 2020:9756).
2) Gangguan Kecemasan (Anxiety)
   Anxiety merupakan rasa takut yang berlebihan dari biasanya dan disertai dengan perubahan beberapa tanda fisik, seperti peningkatan denyut jantung, seluruh badan keluar keringat, kepala terasa pusing, sulit berkonsentrasi, dan susah tidur. Merasa tidak nyaman dan panic saat di tempat serta tidak suka (fobia) terhadap beberapa hal juga merupakan bagian dari anxiety. Mereka yang menderita gangguan mental ini hidup dengan rasa tidak nyaman, selalu merasa

waspada terhadap apapun, serta kekhawatiran berlebih.

3) Stress Pasca-Trauma
   Kendaan dimana seseorang merasa ketakutan, kecemasan atau berpikiran negative, akibat mengalami peristiwa atau melihat sebuah kejadian yang sulit untuk dilupakan, seperti kecelakaan, pemerkosaan, atau kekerasan didepan mata (Karomy et al., 2020:9756).
4) Obsesif-Compulsive Disorder (OCD)
   Dimana seseorang memiliki obsesi yang tinggi untuk melakukan sebuah aktivitas tertentu
   secara berulang (kompulsif), yang bertujuan untuk mengurangi kecemasan atau kegelisahan yang muncul pada pikiran penderita itu sendiri.
5) Gangguan Mood
   Jenis gangguan mental ini berkaitan dengan suasan hati, terkadang seseorang bisa mengalami kebahagiaan atau kesedigan berlebihan di luar batas normal.

II. Penyebab Gangguan Kesehatan Mental

Lingkungan sosial yang sehat mampu mempengaruhi perilaku seseorang. Demikian juga lingkungan sosial dapat mempengaruhi kesehatan mental. Tidak dapat dipungkiri, gangguan kesehatan mental bisa dipengaruhi oleh lingkungan yang kita anggap sebagai tempat yang nyaman. Dengan lingkungan yang membuat seseorang tidak nyaman, membuat mereka merasa tertekan untuk berkomunukasi. Generasi muda saat ini, sulit untuk berinteraksi atau berkomunikasi pada seseorang. Kemudian, rasa percaya diri yang kurang dapat menimbulkan masalah psikologis bagi generasi muda dan dapat menyeybabkan mereka tidak bisa mengeksplorasi kemampuan individu. (Chaturvedi et al dalam Nurjanah, 2022:7262).

2.1 Penyebab Dari Lingkungan Keluarga

Keluarga adalah lingkungan sosial yang sangat erat kaitannya dengan generasi muda saat ini. Dalam keluarga seseorang anak tumbuh, hidup, berinteraksi satu sama lain, dan mengembangkan nilai, pola piker, serta kebiasaan. Keluarga juga berperan sebagai sistem pengendalian pergaulan seorang anak dengan lingkungan luar nya.

Keluarga yang lengkap dan fungsional dapat berfungsi meningkatkan kesehatan mental para anggota keluarganya. Tetapi, terkadang ada beberapa lingkungan keluarga yang menyebabkan seoarang anak mengalami gangguan kesehatan mental. Cara didik yang sangat keras, sering memukul jika seorang anak melakukan kesalahan, anak tidak diperbolehkan keluar rumah sama sekali, dan sebagainya. Hal-hal tersebut dapat membuat anak merasa tertekan dan tidak bahagia jika berada dirumah atau berada dilingkungan keluarganya. Lalu juga ada dari faktor kondisi masalah keluarga seperti penceraian, keluarga yang tidak fungsional, dan perlakukan atau pengasuhan diluar kendali yang secara alami sangat rentan terhadap resiko anak terkena gangguan kesehatan mental jangka panjang.

Masalah ketidaksiapan orang tua dalam mengasuh anaknya seringkali dipandang sebagai pemicu timbulnya masalah sosial, kenakalan remaja, dan gangguan kesehatan mental, karena orang tua kini dipandang tidak mampu memberikan perhatian khusus kepada anaknya. Interaksi dan komunikasi dalam keluarga (orang tua-anak) tidak berkembang secara dinamis (Sakti, Neila, 2020:474).

Para orang tua perlu mempelajari psikologi remaja untuk memahami dinamika masa remaja dan permasalahan yang dialaminya. Karena, sebanyak 52,6 % siswa SMP merasa bahwa orang tua mereka tidak menghargai pendapat mereka.. Hal ini dapat menyebabkan generasi muda kurang percaya diri dan motivasi untuk berprestasi (Suratmi et al., 2021:528).

2.2 Penyebab Dari Lingkungan Pertemanan

Teman atau sahabat merupakan bagian penting dari kehidupan generasi muda. Seseorang yang memiliki persahabatan atau pertemanan yang dapat mendukung satu sama lain akan menjalani kehidupan bahagia dan menyenangkan. Teman adalah tempat untuk saling bercerita satu sama lain. Namun, jika lingkungan pertemanan sudah tidak sehat, maka akan membuat kita merasa tertekan dan tidak nyaman. Berikut ciri-ciri lingkungan pertemanan tidak sehat:

1) Tidak suka melihat salah satu temannya sukses, pasti selalu mucul perasaan iri dengki. Ucapan dukungan hanya maksud belaka saja.
2) Selalu memberikan kritik yang tidak masuk akal, sehingga membuat teman merasa tidak percaya diri. Selalu menjatuhkan.
3) Memanfaatkan teman hanya untuk urusan tertentu.

4) Selalu menilai penampilan (wajah, bentuk tubuh, pakaian yang dikenakan, warna kulit) dengan sangat buruk. Dan mencoba mengubah diri kita, menurut pemikira dia.
5) Tidak adanya komunikasi yang efektif satu sama lain.
6) Pernah mem-bully temannya sendiri.

Menurut, Mubasyiroh et al (2017:105) dalam lingkungan sekolah, sebanyak 15,2% murid tidak nyaman dengan lingkungan disekolah, baik karena pelajar tidak memiliki teman dekat sama sekali maupun memiliki hubungan pertemanan yang tidak baik. Mereka akan merasa tidak aman saat di sekolah ataupun dalam perjalanan menuju dan pulang sekolah.

III. Dampak Gangguan Kesehatan Mental

Gangguan mental bisa berdampak sangat fatal dan dapat menyebabkan penyakit komplikasi serius, baik fisik, perilaku, maupun emosi. Bahkan jika sudah terjangkit salah gangguan mental, dapat juga terjangkit gangguan mental lainnya. Gangguan kesehetan mental sangat sulit untuk diobati, karena dapat menyebabkan ketergantung dari obat-obatan yang diberikan oleh dokter spesialis. Dan dampak yang paling mematikan bisa berujung pada bunuh diri.

3.1 Penyebab Untuk Lingkungan Keluarga

Keluarga pasti akan merasa sangat terpukul, jika penyakit gangguan mental mengenai salah satu anggota keluarganya. Karena, dapat dipastikan akan berdampak serius untuk suatu keluarga. Anggota keluarga akan lebih berhati-hati dan memberikan perhatian khusus, mereka akan memperlakukan mereka seperti bayi dengan lemah lembut. Akan memerlukan energi yang lebih dan kesabaran yang tinggi.

Setiap keinginan yang mungkin diinginkan oleh seseorang dengan gangguan kesehatan mental memang harus dituruti, jika tidak, mereka bisa bersikap kasar dan agresif. Pengeluaran biaya yang menghabiskan banyak uang dalam pengobatannya lalu, kesempatan untuk bertemu dengan psikiater/psikolog setiap jadwal yang telah ditentukan. Kewaspadaan orang tua sangat dibutuhkan terutama peran ibu/ayah dalam keluarga untuk mengawasi generasi muda yang terjangkit gangguan kesehatan mental di rumah. (Suratmi et al., 2021:528).

3.2 Penyebab Untuk Lingkungan Pertemanan

Di lingkungan pertemanan, penderita pasti akan mendapatkan banyak tekanan (negative). Karena, bisa saja penderita gangguan mental akan di-bully dikeadaan sekitar. Penderita akan merasa dikucilkan dan merasa tidak pantas berada dilingkungan manapun. Teman-temannya pun terkadang akan merasa malu, jika berencana untuk berpergian bersama. Mereka akan merasa sangat kerepotan, dengan keadaan mereka harus extra hati-hati menjaganya,

Walaupun, pada masa sekarang sudah ada orang yang berteman dengan seseorang yang menderita mental health. Tidak bisa dipungkiri, ia juga akan merasa lelah dan letih jika gangguan mental temannya kambuh kembali.

IV. Cara Peran Komunikasi Dalam Menanggulangi Mental Health Generasi Muda

Komunikasi merupakan suatu proses penyampain pesan terhadap komunikator dengan komunikan. Proses penyampain yang harus sangat hati-hati, efektif, dan mudah untuk ditangkap. Proses ini dipandang mampu untuk mengembalikan mental kesehetan seseorang. Komunikasi merupakan hal penting dan kebutuhan yang diharuskan untuk manusia. Karena manusia adalah makhluk sosial yang selalu perlu berinteraksi, berbicara dan membangun hubungan dengan orang lain (Wowor & Putri, 2021:212).

Komunikasi dibagi dibagi menjadi 2 kategori yaitu verbal dan nonverbal. Ada berbagai jenis komunikasi salah satunya, komunikasi antarpribadi. Komunikasi antarpribadi adalah komunikasi atau berbicara dengan orang terdekat yang membuat nyaman seperti, teman, pasangan, dan orang tua. Jenis komunikasi ini dianggap paling efektif dalam mengubah sikap, pendapat, atau perilaku manusia berhubung prosesnya yang terbuka dan komunikatif. Karakter terbuka ditunjukan melalui komunikasi verbal atau lisan dalam percakapan dengan umpan balik langsung (Effendy dalam Rosmalina, 2018:50).

Menurut Sari, (2016:7) komunikasi yang efektif adalah komunikasi yang dapat membangkitkan perubahan sikap orang-orang yang terlibat dalam komunikasi. Komunikasi yang efektif memungkinkan seseorang untuk saling bertukar informasi, ide, kepercayaan, perasaan dan sikap antara dua orang atau kelompok dan mencapai hasil yang sesuai

dengan harapan. Dengan cara ini, kedua belah pihak dapat menerima tanggapan (umpan balik) yang diinginkan secara merata, tidak hanya secara sepihak. Komunikasi dapat dikatakan efektif apabila dapat memenuhi 3 hal, berikut:

1) Pesan yang dikirim dapat diterima dan dipahami sesuai dengan tujuan komunikator.
2) Pesan yang disampaikan oleh komunikator dapat disetujui oleh komunikan dan komunikan dapat memberikan umpan balik dengan perbuatan yang diinginkan oleh komunikator.
3) Tidak adanya kesulitan melakukan apa yang seharusnya dilakukan untuk melanjutkan pesan yang akan disampaikan.

Komunikasi tidak hanya berbicara dengan orang lain, tetapi mendengarkan untuk meningkatkan kesehatan mental. Dengan mendengarkan dengan seksama, tetapi juga bisa membuat orang-orang di sekitar merasa nyaman dan tenang. Mendengarkan bukan hanya "mendengarkan" secara fisik. Mendengarkan adalah proses intelektual dan emosional. Melalui proses ini, orang mengumpulkan dan mengintegrasikan masukan, masukan fisik, emosional, dan intelektual dari orang lain untuk menangkap pesan dan maknanya. (Sari, 2016:3).

Seperti yang sudah kita bahas diatas, penyebab dari gangguan mental terjadi karena kurangnya komunikasi yang efektif satu sama lain. Entah itu dalam pertemanan, keluarga, hubungan percintaan, dll. Banyak generasi muda yang merasa kesepian, karena jika mereka menceritakan sesuatu kepada orang lain, kebanyakan dari mereka merespon seperti yang tidak kita inginkan. Dan hal tersebut bisa membuat kita merasa depresi, cemas, dan membuat jati diri kita berubah. Nah, komunikasi ini merupakan sebuah wadah untuk kita membuka diri atau mendekatkan diri dalam rangka membangun kesehatan mental. Dengan terjadinya proses komunikasi yang efektif, generasi muda akan dapat membuka dirinya dan meminimalkan gangguan kesehatan mental.

SIMPULAN

Komunikasi merupakan sebuah wadah untuk kita membuka diri atau mendekatkan diri dalam rangka membangun kesehatan mental. Sehingga, dapat membuat lawan bicara nyaman dan merasa tidak terancam jika kita melakukan komunikasi yang efektif. Kesehatan mental adalah kondisi ketika batin dan watak manusia dalam keadaan normal, tenteram, dan tenang, sehingga dapat menjalankan aktivitas dan menikmati kehidupan sehari-hari. Dengan kita, melakukan komunikasi yang efektif dapat membantu kehidupan menjadi lebih sehat dan nyaman untuk dijalani sehari-hari.

DAFTAR PUSTAKA

Dewi, K. S. (2012). Buku ajar kesehatan mental. In *UPT UNDIP Press Semarang* (1st ed.). UPT UNDIP Press. http://eprints.undip.ac.id/38840/1/KESEHATAN_MENTAL.pdf

Karomy, F., Nurjanah, D., & Ph, D. (2020). Diagnosa Gangguan Mental Berbasis Ontology. *E-Proceeding of Engineering*, *7*(3), 9753–9762. https://openlibrarypublications.telkomuniversity.ac.id/index.php/engineering/article/viewFile/14209/13947

Mubasyiroh, R., Suryaputri, I. Y., & Tjandrarini, D. H. (2017). Determinan Gejala Mental Emosional Pelajar SMP-SMA di Indonesia Tahun 2015. *Buletin Penelitian Kesehatan*, *45*(2), 103–112. https://doi.org/10.22435/bpk.v45i2.5820.103-112

Nabila, N. (2022). *Peranan Komunikasi Orang Tua Terhadap Kesehatan Mental Anak Remaja Di Masa Pandemi Covid-19* [Universitas Muhammdiyah Sumetera Utara]. http://repository.umsu.ac.id/handle/123456789/18092

Nurjanah, M. S. (2022). DAMPAK COVID-19 TERHADAP GANGGUAN MENTAL REMAJA: A SCOPING REVIEW. *Jurnal Ilmiah Indonesia*, *7*(8.5.2017), 2003–2005. https://jurnal.syntaxliterate.co.id/index.php/syntax-literate/article/view/7375

Rosmalina, A. (2018). Peran Komunikasi Interpersonal Dalam Mewujudkan Kesehatan Mental Seseorang. *Prophetic : Professional, Empathy and Islamic Counseling Journal*, *1*(01), 49–68. https://doi.org/10.24235/prophetic.v1i01.3479

Sakti, Neila, G. (2020). Peran Komunikasi dalam Keluarga Terhadap Perilaku Menyimpang Anak dan Remaja (Systematic Review). *Jurnal Human*

Care, *5*(2), 472–488. file:///C:/Users/YENTI/Downloads/791-3163-2-PB (2).pdf

Sari, A. W. (2016). Pentingnya Keterampilan Mendengar Dalam Menciptakan Komunikasi Yang Efektif. *Jurnal EduTech*, *2*(1), 1–10. http://jurnal.umsu.ac.id/index.php/edutech/article/view/572

Suratmi, Tg. M. E. P. P. S. D. B. P. M. P. C.-19 D. P. D. T. K. K., Indrawati, M., & Tafal, Z. (2021). Gangguan Mental Emosional Pada Pelajar SMP Di Bekasi Pada Masa Pandemi Covid-19 Dan Potensial Dampaknya Terhadap Ketahanan Keluarga. *Jurnal Kajian Lembaga Ketahanan Nasional Republik Indonesia*, *9*(1), 523–535. http://jurnal.lemhannas.go.id/index.php/jkl/article/view/206/115

Wowor, H. A. F., & Putri, K. Y. S. (2021). Komunikasi Interpersonal Keluarga Sebagai Penunjang Kesehatan Mental Mahasiswa Rantau Asal Papua-Papua Barat. *Perspektif*, *11*(1), 205–213. https://doi.org/10.31289/perspektif.v11i1.5488