



Edukasi Kesehatan Mental Melalui Media Digital Sebagai Upaya Menghapus Stigma Gangguan Mental

Mental Health Education Through Digital Media as an Effort to Eliminate the Stigma of Mental Disorders

Fitria Maudy Wardhani

Keguruan Seni Rupa, Seni dan Desain, Universitas Negeri Malang, Indonesia

Abstrak

Stigma kesehatan mental kaitannya erat dengan anggapan bahwa orang sakit mental memiliki pandangan buruk di mata masyarakat. Stigma pada gangguan kesehatan mental perlu dikurangi melalui aksi promosi kesehatan mental. Sama halnya seperti penyakit fisik, gangguan kesehatan mental juga dapat menyebabkan kondisi serius jika tidak diwaspadai. Maka dari itu pencipta ingin menggunakan sosial media sebagai edukasi tentang kesehatan mental kepada masyarakat agar bisa menambah pengetahuan betapa stigma yang beredar di masyarakat. Pada penciptaan karya media ini menggunakan metode proses kreatif. Pemecahan masalah didasari oleh data-data dan fakta yang berkaitan dengan permasalahan kesehatan mental sebagai stigma. Hasil dari data tersebut, dikemas menjadi konten media sosial sebagai sarana edukasi tentang kesehatan mental. Konflik ini direpresentasikan dengan komposisi ilustrasi digital dan informasi yang secara keseluruhan membentuk satu kesatuan yang ketika dibuka di sosial media, audience dapat mengslidenya untuk mendapatkan info lebih lanjut mengenai mitos dan fakta seputar kesehatan mental.

Kata Kunci: Ilustrasi; Stigma; Gangguan Mental.

Abstract

Mental health stigma is closely related to the assumption that mentally ill people have a bad view in the eyes of society. Stigma in mental health disorders needs to be reduced through mental health promotion actions. Just like physical illness, mental health disorders can also lead to serious conditions if not taken care of. therefore the creator wants to use social media as education about mental health to the public so that they can increase knowledge about how stigma is circulating in the community. In the creation of this media work using the creative process method. Problem solving is based on data and facts related to mental health problems as stigma. The results of the data are packaged into social media content as a means of education about mental health. This conflict is represented by the composition of digital illustrations and information that as a whole form a single unit which when opened on social media, the audience can slide it to get more information about myths and facts about mental health.

Keywords: Illustration; Stigma; Mental disorders.

Cite: Wardhani, F.M., (2023). Edukasi Kesehatan Mental Melalui Media Digital Sebagai Upaya Menghapus Stigma Gangguan Mental. *Jurnal Pendidikan dan Penciptaan Seni*, 3(1): 10-16



PENDAHULUAN

Kesehatan mental sama pentingnya seperti kesehatan fisik, penyakit mental dapat menyebabkan masalah dalam kehidupan sehari-hari, tidak hanya dapat merusak interaksi atau hubungan dengan orang lain, namun juga dapat menurunkan prestasi di sekolah dan produktivitas kerja. Di Indonesia, besarnya stigma yang dilabelkan oleh masyarakat terhadap penderita gangguan jiwa masih sangat kuat, sehingga penderita merasa terkucilkan (Suryani, 2013).

Permasalahan kesehatan mental menjadi salah satu perhatian utama di Indonesia. Hasil penelitian Syafitri & Wijayanti (2017) menunjukkan bahwa secara umum masyarakat Indonesia memiliki tingkat baca kesehatan mental yang rendah, yaitu rendahnya pemahaman mengenai jenis dan gejala gangguan psikologis umum dan pengetahuan terkait dengan pencarian bantuan psikologis. Kondisi ini memunculkan berbagai kasus tentang orang dengan gangguan jiwa (ODGJ) yang mendapatkan perlakuan tidak semestinya dari masyarakat. Tidak sedikit pula dari ODGJ tersebut yang mengalami pemasangan dan bentuk kekerasan lainnya (Ayuningtyas et.all. 2018). Rendahnya pengetahuan tentang kesehatan mental ini menyebabkan adanya stigma negatif masyarakat Indonesia terhadap ODGJ.

Stigma kesehatan mental kaitannya erat dengan anggapan bahwa orang sakit mental memiliki pandangan buruk di mata masyarakat. Stigma pada gangguan kesehatan mental perlu dikurangi melalui aksi promosi kesehatan mental. Sama halnya seperti penyakit fisik, gangguan kesehatan mental juga dapat menyebabkan kondisi serius jika tidak diwaspadai.

Sayangnya, masih banyak stigma terhadap penyintas gangguan kesehatan mental di masyarakat. Padahal, tingginya angka penyintas gangguan kesehatan mental di Indonesia ada kaitannya dengan tingginya kejadian bunuh diri. Berdasarkan data nasional, pada 2016 tercatat 1.800 kasus kematian akibat bunuh diri.

Stigma memiliki dua komponen, yaitu stigma dari publik/sosial dan stigma dari individu/pribadi itu sendiri (Goffman, dalam Lestari & Wardhani, 2014). Stigma atau penilaian negatif terhadap penyintas gangguan kesehatan mental sebenarnya bukan hal yang baru. Bahkan, tak jarang stigma tersebut juga menyerang keluarga penyintas.

Beberapa stigma terhadap penyintas gangguan kesehatan mental yang sering dijumpai dapat berupa diskriminasi langsung yang terlihat frontal dan kasar, diskriminasi halus, seperti pengucilan penyintas gangguan kesehatan mental secara diam-diam atau tidak sengaja, dan perasaan malu yang datang dari keluarga.

Sementara itu selain dari luar, stigma terhadap penyintas gangguan kesehatan mental juga bisa datang dari dalam pikirannya sendiri (stigma internal). Hal ini biasanya tumbuh akibat adanya stigma dari masyarakat, maupun ketakutan akan dijauhi orang-orang karena "berbeda".

Di era serba digital, akses informasi tersebar dengan mudah di Indonesia. Layanan kesehatan mental dapat dengan mudah diakses sebagai bentuk inovasi mendekatkan masyarakat dengan akses informasi layanan kesehatan mental. Sehingga masyarakat dapat mendeteksi kondisi dirinya apakah perlu melakukan pemeriksaan diri ke psikolog atau psikiater terdekat.

Seiringnya bertambahnya pengetahuan dan ketersediaan maka layanan kesehatan mental juga ikut berkembang. Tidak hanya dilakukan oleh pemerintah, tapi masyarakat atau komunitas yang peduli dengan kesehatan mental juga dapat berpartisipasi dalam menyuarakan pentingnya peduli pada kesehatan mental (Wijaya, 2019).

Sosial media menjadi salah satu alternative informasi berbagai aktifitas dua aktifitas dalam bentuk pertukaran, kolaborasi dalam bentuk tulisan, visual, maupun audiovisual.

Kehadiran media sosial merupakan dampak dari perkembangan teknologi informasi dan komunikasi. Dan membawa dampak dalam berkomunikasi di segala bidang. Dampak yang terasa sekarang adalah cara berkomunikasi dari konvensional dan menjadi modern dan serba digital, dan juga menyebabkan komunikasi yang berlangsung menjadi efektif (Setiadi, 2016)

Adanya media sosial tak hanya membawa dampak baik tetapi juga dampak buruk bila tidak digunakan dengan tepat. Bukti menunjukkan bahwa media sosial juga berdampak buruk pada kesehatan mental anak-anak dan remaja (Glazzard dan Stones, 2019).

Beberapa riset juga menunjukkan penggunaan media sosial di kalangan remaja menimbulkan beberapa kondisi, diantaranya kecemasan, stress, dan depresi.

Efek media sosial tidak dapat dipungkiri memiliki dampak bagi kesehatan mental. Penggunaan media sosial memiliki pandangan lain di kalangan remaja itu sendiri, terutama sebagai sumber pengetahuan dan sebagai media ekspresi bagi sebagian orang (O'Reilly, M., Dogra, N., Whiteman, N. et al. 2018). Media sosial selain digunakan untuk hiburan, berbagi kabar dengan kerabat dapat juga digunakan sebagai media edukasi salah satunya dalam upaya menghapus stigma terhadap orang dengan gangguan mental.

Pemanfaatan media sosial dengan bijak dapat menjadi opsi untuk meningkatkan kesadaran tentang kesehatan jiwa, Menurut Dogra, Pakrin, et al (2017). Diperlukan sebuah strategi untuk mempromosikan kesehatan mental meliputi intervensi sejak dini pada gejala awal, kemudian menargetkan pada kelompok yang rentan dalam hal ini adalah remaja dan edukasi pada masyarakat sebagai bentuk kampanye anti stigma.

Pada akhirnya, penulis akan mencoba membangun visualisasi akan kesehatan mental berdasarkan pengalaman pribadi penulis dan lingkungan sekitar. Penulis juga berharap karya ini dapat menjadi penghubung antar sesama penyintas yang juga memiliki konflik pribadi mengenai kesehatan mental.

Kurangnya pengetahuan tentang kesehatan mental memunculkan stigma yang sekarang beredar di masyarakat. Sehingga masyarakat sangat perlu dididikasi tentang kesehatan mental dalam upaya mengajak masyarakat menghapus / mengurangi stigma tentang kesehatan mental. Maka dari itu pencipta ingin menggunakan media sosial sebagai edukasi tentang kesehatan mental kepada masyarakat agar bisa menambah pengetahuan betapa stigma yang beredar di masyarakat belum tentu benar.

Tujuan perancangan karya ini adalah sebagai media edukasi tentang upaya menghapus stigma gangguan jiwa yang dituangkan ke dalam media sosial dan membantu agar masyarakat untuk mampu menyerap dan menyampaikan informasi upaya menghapus stigma gangguan jiwa yang diterimanya. Dan juga mengeksplorasi persepsi bahwa media sosial dapat dimanfaatkan untuk tujuan promosi kesehatan mental

METODE PENELITIAN

Pada penciptaan karya media ini menggunakan metode proses kreatif. Pemecahan masalah didasari oleh data-data dan fakta yang berkaitan dengan permasalahan kesehatan mental sebagai stigma. Hasil dari data tersebut, dikemas menjadi konten media sosial sebagai sarana edukasi tentang kesehatan mental. Konten tersebut dirancang melalui proses kreatif dengan memperhatikan visual yang sesuai.

Proses kreatif dalam menciptakan karya memiliki tahapan-tahapan yang berbeda-beda bagi setiap seniman, metode untuk memvisualisasikan gagasannya menjadi karya seni. Dalam penciptaan karya seni lukis yang dilakukan memiliki kesesuaian pada teori yang dikemukakan oleh David Campbell dalam Asfifer (2021:16) yaitu: *Preparation, Concentration, Incubation, Illumination, Verification*.

Beberapa Penerapan Pada Sosial Media



Gambar 1 Mitos dan Fakta Depresi



Gambar 2 Mitos dan Fakta Borderline Personality Disorder

Karya ini merupakan visualisasi dari penerapan ilustrasi yang ditambah sedikit informasi mengenai kesehatan mental seperti depresi dan *Borderline Personality Disorder*. Penulis menghadirkan ilustrasi sebagai relasi bagaimana perasaan personal penulis terhadap mitos dan fakta sebenarnya gangguan jiwa yang selama ini di yakini masyarakat sebagai upaya menghapus stigma dan menjadi dasar dari karya ini. Penulis juga menginginkan kesan dimana bagaimana rasa ketika diposisi relaps dan menghadapi depresi sebagai penulis adalah penyintas, didorong oleh banyaknya kritik buruk terhadap penyintas kesehatan mental selama ini di masyarakat sehingga penyintas merasa malu ketika menerima kritik tersebut dari masyarakat dan lebih memilih berhenti mencari bantuan profesional terhadap penyakit mental yang diidapnya. Konflik ini direpresentasikan dengan komposisi yang secara keseluruhan membentuk satu kesatuan yang ketika dibuka di sosial media, audience dapat meng slidinya untuk mendapatkan info lebih.

SIMPULAN

Pada karya ini, penulis menampilkan sebuah bentuk visual berdasarkan persepsi penulis akan stigma kesehatan mental negative dalam masyarakat. Penulis mengangkat visual tersebut berdasarkan latar belakang personal penulis mengenai kesehatan mental/Orang dengan Gangguan Jiwa yang cenderung negatif. Kesehatan mental sama pentingnya seperti penyakit fisik yang harus mendapatkan petolongan profesional dan penerimaan penyakit mental ini dalam masyarakat. Perasaan ini berhubungan dengan bagaimana individu bagaimana kondisinya ketika kesehatan mentalnya menjadi buruk dikarenakan lingkungan luar penyintas seperti perkataan buruk/mitos yang ternyata bisa menjadikan penyintas memburuk. Konflik ini direpresentasikan dengan komposisi yang secara keseluruhan membentuk satu kesatuan yang ketika dibuka di sosial media, audience dapat meng slidinya untuk mendapatkan info lebih lanjut mengenai mitos dan fakta seputar kesehatan mental.

DAFTAR PUSTAKA

- Afsiser, A. I. C. (2021). Distorsi Disleksia Melalui Lukisan Abstrak Dengan Realitas Berimbuh (Ar). *IKONIK: Jurnal Seni dan Desain*, 3(2), 14-18.
- Arsyad. (2011). *Media Pembelajaran*. Jakarta: Raja Grafindo Persada.
- Ayuningtyas, D., Misnaniarti. Rayhani, M. (2018). Analisis Situasi Kesehatan Mental Pada Masyarakat Di Indonesia dan Strategi Penanggulangannya. *Jurnal Ilmu Kesehatan Masyarakat* Vol.9, 1-10
- Dogra, N., Parkin, A., Gale, F. and Frake, C. (2017), *A Multi disciplinary Handbook of Child and Adolescent Mental Health for Front-Line Professionals*, 3rd edition. Jessica Kingsley Publishers, London.
- Glazzard, J., & Stones, S. (2019). *Social Media and Young People's Mental Health*. In S. Stones, J. Glazzard, & M. R. Muzio (Eds.), *Selected Topics in Child and Adolescent Mental Health*. IntechOpen
- Lestari, W., Wardhani, Y. F. (2014). Stigma dan Penanganan Penderita Gangguan Jiwa Berat Yang Dipasung. *Buletin Penelitian Sistem Kesehatan*, 17(2), 157-166.
- O'Reilly, M., Dogra, N., Whiteman, N., Hughes, J., Eruyar, S., & Reilly, P. (2018). Is social media bad for mental health and wellbeing? Exploring the perspectives of adolescents. *Clinical child psychology and psychiatry*, 23(4), 601-613.
- Rizal, Abul Hasan Rizkillah. (2021) *Perancangan Buku Ilustrasi Digital Cerita Rakyat Asal Usul Rawa Pening Untuk Anak Usia Sekolah Dasar*. Skripsi thesis, ISI Yogyakarta.
- Setiadi, A. (2016). *Pemanfaatan Media Sosial Untuk Efektifitas Komunikasi*. *Cakrawala-Jurnal Humaniora*, 16(2).
- Simanjuntak, Anju Valentya, Baharuddin. (2018). Meningkatkan Kemampuan Menganalisis Teks Eksplanasi Dengan Media Ilustrasi Digital. *Jurnal Komunitas Bahasa* Vol. 6 (2018). Universitas Asahan. Sumatera Utara
- Suryani. (2013). *Setiap Tahun, Penderita Gangguan Jiwa di Indonesia Terus Meningkat*. <http://www.unpad.ac.id/profil/dr-suryani-skp-mhsc-setiap-tahunpenderita-gangguan-jiwa-di-indonesia-terus-meningkat/>. Diakses pada 2 Desember 2021

- Syafitri, D. U., Wijayanti, N. (2017). Pentingnya Literasi Kesehatan Mental Sebagai Upaya Peningkatan Kualitas Hidup Masyarakat. Seminar Nasional BAPPEDE: Inovasi dan Kreasi Memajukan Jawa Tengah, 1087-1095
- Wijaya, Y. D. (2019). Kesehatan Mental di Indonesia: Kini dan Nanti. Buletin Jagaddhita, 1(1),