



Pentingnya Literasi Kesehatan Mental Bagi Generasi X

Vera Nazhira Arifin¹; Miftahul Jannah²; Nurnarita Laila³; Wardiati⁴;
Mira Gusweni⁵

^{1,2,3,4,5}Universitas Muhammadiyah Aceh, Indonesia

¹Email Korespondensi: miftahul.jannah22@unmuha.ac.id

Received: 01 July 2024

Accepted: 20 July 2024

Published: 31 July 2024

Abstract

Generation X, composed of individuals born between 1965 and 1980 facing unique challenges related to mental health. The rapid technological development as well as significant socio-economic changes during this period have shaped the characteristics and patterns of this generation's behavior. Improving mental health literacy among Generation X is becoming crucial to supporting their mental well-being and helping with an ever-changing environment. This research aims to explore the importance of mental health literacy for Generation X and the strategies that can be applied to enhance it. Mental health literature includes understanding of mental well-being, identifying mental health problems, and the ability to find appropriate help.

Keywords: *Mental Health, Generation X, Literacy, Technology*

Abstrak Generasi X, yang terdiri dari individu-individu yang lahir antara tahun 1965 dan 1980 menghadapi tantangan unik terkait dengan kesehatan mental. Perkembangan teknologi yang pesat serta perubahan sosial-ekonomi yang signifikan selama periode ini telah membentuk karakteristik dan pola perilaku generasi ini. Meningkatkan literasi kesehatan mental di kalangan generasi X menjadi sangat penting untuk mendukung kesejahteraan mental mereka dan membantu dengan lingkungan yang terus berubah. Penelitian ini bertujuan untuk mengeksplorasi pentingnya literasi kesehatan mental bagi generasi X dan strategi yang dapat diterapkan untuk meningkatkannya. Literasi kesehatan mental mencakup pemahaman tentang kesejahteraan mental, identifikasi masalah kesehatan mental, dan kemampuan untuk mencari bantuan yang tepat.

Kata Kunci : *Kesehatan Mental, Generasi X, Literasi, Teknologi*

A. Pendahuluan

Isu kesehatan mental telah menjadi perhatian penting di masyarakat Indonesia dalam beberapa tahun terakhir. Hasil Riset Kesehatan Dasar pada tahun 2018 menunjukkan bahwa gangguan kesehatan mental, seperti depresi dan kecemasan, merupakan masalah yang cukup serius di Indonesia (Syarifuddin & Ponseng, 2021) (Sutanto et al., 2022). Selama masa pandemi COVID-19, angka kejadian gangguan mental diperkirakan meningkat hingga 5-6 kali lipat dibandingkan sebelum pandemi (Syarifuddin & Ponseng, 2021).

Salah satu fenomena yang terjadi di kalangan generasi muda adalah quarterlife crisis, di mana mereka merasa tidak memiliki arah, khawatir, dan bingung akan masa depannya (Sutanto et al., 2022). Selain itu, beberapa kondisi lain seperti kecemasan, depresi, dan bahkan keinginan untuk bunuh diri juga ditemukan pada remaja di sekolah menengah kejuruan (Fitri et al., 2019) (Hermiati et al., 2023). Oleh karena itu, penting bagi kita untuk memahami faktor-faktor yang memengaruhi kesehatan mental remaja dan memberikan intervensi yang tepat untuk mendukung mereka.

Terdapat beberapa faktor yang memengaruhi kesehatan mental remaja, diantaranya lain adalah stres yang berasal dari lingkungan keluarga, sekolah, dan pertemanan. Selain itu, perubahan biologis dan hormonal yang terjadi pada masa remaja juga dapat meningkatkan risiko gangguan kesehatan mental (Fitri et al., 2019) (Hermiati et al., 2023).

Masalah kesehatan mental yang sering terjadi pada remaja meliputi kecemasan, depresi, dan gangguan emosional lainnya (Prihanto & Santoso, 2023) (Fitri et al., 2019) (Hermiati et al., 2023). Kondisi ini dapat menyebabkan remaja menjadi mudaputus asa, bahkan memiliki keinginan untuk bunuh diri (Prihanto & Santoso, 2023).

B. Metode

Metodelogi yang dapat digunakan untuk meningkatkan literasi kesehatan

mental remaja adalah dengan melakukan : Psikoedukasi yaitu memberikan informasi dan pemahaman tentang kesehatan mental remaja, serta cara-cara mengatasi masalah kesehatan mental, konseling dan terapi dapat memberikan ruang bagi remaja untuk mengekspresikan perasaan dan mendapatkan dukungan profesional dalam menghadapi masalah kesehatan mental, Pelatihan regulasi diri dapat membantu remaja belajar mengembangkan kemampuan mengontrol emosi dan perilaku, sehingga terhindar dari perilaku berisiko.

C. Hasil dan Pembahasan

1. Hasil

Kesehatan mental adalah isu yang semakin mendesak di masyarakat Indonesia. Pada tahun 2018, Riset Kesehatan Dasar menemukan bahwa depresi dan gangguan kecemasan adalah dua masalah kesehatan mental yang paling umum. Keadaan ini bahkan semakin diperburuk oleh pandemi COVID-19, di mana angkakasus depresi meningkat hingga 5-6 kali lipat dibandingkan dengan tahun sebelumnya.

Pandemi ini telah menyebabkan peningkatan rasa gelisah, takut, dan kecemasan di antara masyarakat, termasuk di kalangan remaja. Ansietas, atau perasaan was-was akan terjadinya sesuatu yang buruk, menjadi emosi yang umum dialami. Kondisi emosi remaja yang cenderung labil membuat mereka rentan mengalami gejala mental akibat situasi yang tidak terduga ini.

Berbagai faktor dapat mempengaruhi kesehatan mental remaja, termasuk perkembangan biologis, kognitif, psikososial, serta lingkungan sekolah. Survei nasional kesehatan berbasis sekolah pada tahun 2015 menemukan bahwa 46,01% pelajar mengalami kesepian, 42,18% mengalami kecemasan yang berlebihan, dan 62,38% mengalami gangguan emosional.

2. Pembahasan

Literasi kesehatan mental didefinisikan sebagai pengetahuan dan keyakinan gangguan mental yang dapat membantu pengambilan keputusan yang mempengaruhi kesehatan seseorang. Pengetahuan ini sangat penting dalam

literasi karena dapat memanfaatkan rasa ingin tahu, pemahaman, membaca, dan mengakses informasi kesehatan melalui internet.

Generasi X, yang lahir antara tahun 1965-1979, memiliki pengalaman yang berbeda dengan generasi lain. Mereka lahir pada masa transisi dari era baby boomer ke era digital, yang memberikan mereka pengalaman yang unik dalam menghadapi teknologi dan perubahan sosial. Penelitian menunjukkan bahwa generasi X memiliki tingkat literasi kesehatan mental yang berbeda dengan generasi lainnya, terutama karena pengalaman mereka dalam menghadapi perubahan teknologi dan sosial.

Faktor-faktor yang memengaruhi literasi kesehatan mental termasuk usia, jenis kelamin, pendidikan, budaya, akses pelayanan, dan akses informasi. Penelitian menunjukkan bahwa pengetahuan yang mendalam tentang kesehatan mental dapat meningkatkan kemampuan pengetahuan dan kepercayaan diri seseorang. Hal ini penting karena pengetahuan yang baik dapat menentukan informasi kesehatan yang seharusnya diterima dan dijadikan pedoman.

Penelitian juga menunjukkan bahwa trait kepribadian dapat memprediksi literasi kesehatan mental. Hasil analisis menunjukkan bahwa empat trait kepribadian Big Five, yaitu openness to experience, conscientiousness, extraversion, dan agreeableness, serta negative emotionality, dapat memprediksi literasi Kesehatan mental pada remaja. Koefisien determinasi menunjukkan bahwa 10,8% variasi dalam literasi kesehatan mental dapat dijelaskan oleh trait kepribadian Big five.

Pentingnya literasi kesehatan mental bagi generasi X dapat dilihat dari berbagai aspek. Generasi X perlu meningkatkan pengetahuan mereka tentang kesehatan mental agar dapat membuat keputusan yang baik dalam menghadapi tantangan Kesehatan yang beraneka ragam. Saran yang dapat diberikan adalah meningkatkan pengetahuan melalui sumber informasi kesehatan mental seperti buku, artikel, dan internet, serta membangun motivasi untuk memperhatikan kesehatan mental.

Generasi X cenderung tanggapan terhadap isu kesehatan mental karena pengalaman didikan yang disiplin dan keras di masa lalu. Pengalaman didikan yang keras ini membentuk cara mereka merespon berbagai isu, termasuk kesehatan mental. Generasi X sering disebut sebagai “baby bust” karena penurunan signifikan dalam angka kelahiran setelah generasi baby boomers, sehingga mereka memiliki pengalaman yang berbeda dalam menghadapi tantangan hidup. Meskipun mereka memiliki sifat loyal dan kerja keras, pola pikir tradisional dan stigma yang kuat terhadap kesehatan mental membuat mereka memiliki penilaian yang lebih keras terhadap isu ini.

Cara mengukur efek meditasi digital terhadap konsentrasi di tempat kerja dapat dilakukan melalui beberapa metode berikut: Pengukuran Kinerja, Pengukuran kinerja dapat dilakukan dengan mengamati produktivitas dan kualitas pekerjaan sebelum dan sesudah menggunakan meditasi digital. Hal ini dapat dilakukan dengan membandingkan jumlah pekerjaan yang selesai, waktu yang dibutuhkan, dan kualitas hasil pekerjaan. Pengukuran Stres, Pengukuran stres dapat dilakukan dengan menggunakan skala stres yang valid dan reliabel. Skala ini dapat mengukur tingkat stres yang dirasakan oleh pekerja sebelum dan sesudah menggunakan meditasi digital.

Pengukuran fokus dapat dilakukan dengan menggunakan tes fokus yang valid dan reliabel. Tes ini dapat mengukur kemampuan pekerja dalam memusatkan perhatian dan mengurangi gangguan pikiran. Pengukuran energi dapat dilakukan dengan menggunakan skala energi yang valid dan reliabel. Skala ini dapat mengukur tingkat energi yang dirasakan oleh pekerja sebelum dan sesudah menggunakan meditasi digital. Pengukuran kesejahteraan mental dapat dilakukan dengan menggunakan skala kesejahteraan mental yang valid dan reliabel. Skala ini dapat mengukur tingkat kecemasan, depresi, dan stres yang dirasakan oleh pekerja sebelum dan sesudah menggunakan meditasi digital. Pengukuran atensi dapat dilakukan dengan menggunakan tes atensi yang valid dan reliabel. Tes ini dapat mengukur kemampuan pekerja dalam memusatkan perhatian dan mengurangi gangguan pikiran. Pengukuran perubahan pola pikir dapat dilakukan dengan menggunakan skala pola pikir yang valid dan reliabel. Skala ini dapat mengukur

perubahan pola pikir yang terjadi pada pekerja sebelum dan sesudah menggunakan meditasi digital.

D. Kesimpulan

Wabah COVID-19 telah menimbulkan tekanan pada kesehatan mental masyarakat, terutama pada remaja. Penting untuk memberikan penyuluhan dapat meningkatkan pemahaman tentang Kesehatan mental agar membantu generasi muda menghadapi situasi yang menantang ini. Diperlukan upaya yang proaktif dan komprehensif untuk memastikan kesejahteraan mental remaja di saat pandemi

E. Referensi

- (KemenKes RI. (2018). Kesehatan Mental. Jakarta: Kementerian Kesehatan Republik Indonesia.
- Kurniawati. (2023). Literasi Kesehatan Mental: Mengembangkan Pemahaman Masyarakat tentang Gangguan Mental. Jakarta: Pusat Kesehatan Mental Nasional.
- Phangadi. (2019). Pengaruh Literasi Kesehatan terhadap Kesadaran Kesehatan Mental Generasi Z di Masa Pandemi. *Jurnal Pendidikan Kesehatan*, 11(1), 49-72. doi:10.31290/jpk.v11i1.2843.
- Surat, S., Govindaraj, Y. D., Ramli, S., & Yusop, Y. M. (2021). An Educational Study on Gadget Addiction and Mental Health among Gen Z. *Creative Education*, 12(7), 1469-1484. doi: 10.4236/ce.2021.127112.
- Tapscott, D. (2009). *Grown up digital: How the net generation is changing your world*. New York: Mc. GrawHill.
- Veluchamy, R., Agrawal, V., & Krishnan, A. R. (2016). Perception on Managing Mental Health of Generation Z Students in Creating Student Superstars: Students' Talent Management. *International Journal of Pharmaceutical Sciences Review and Research*, 39(2), 45-52.