

PENGETAHUAN GENERASI Z TENTANG LITERASI KESEHATAN DAN KESADARAN MENTAL DI MASA PANDEMI

Zalfa Nuraeni Rudianto
Universitas Pendidikan Indonesia
E-mail : zalfanuraenir@gmail.com

The Impact Of Health Literacy On The Mental Health Consciousness Of The Z Generation In The Pandemic

Abstract: *The study aims to identify the impact between health literacy and mental health levels for the z-pandemic generation. The study USES a descriptive, qualitative method of descriptive description or narrating by using a based analysis of the survey. The subject of research is a z generation limited to 15 to 25 years of age through a Google application form with a total of 50 people. Research has shown that health literacy has contributed to the awareness of the mental health of the z generation, one of which is shown by an understanding of the importance of keeping mental health in check with physical health, but some of its negative traits in society and other external factors such as the number of health workers, Anxiety about when the end of both pandemics and misconceptions regarding mental health itself is still a cause for higher levels of mental disorders among the z generation than at the present time of the covid-19 pandemic.*

Keywords: *health literacy, mental health, Z generation, pandemic.*

Abstrak: *Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh antara literasi kesehatan dengan tingkat kesadaran akan kesehatan mental bagi generasi Z di masa pandemi. Penelitian ini menggunakan metode deskriptif kualitatif yang bersifat mendeskripsikan atau menceritakan dengan menggunakan suatu analisis berdasarkan hasil survey. Subjek penelitiannya adalah generasi Z yang dibatasi dengan rentang usia 15 hingga 25 tahun melalui aplikasi Google Formulir dengan total responden sebanyak 50 orang. Hasil penelitian menunjukkan bahwa literasi kesehatan memiliki andil dalam kesadaran kesehatan mental generasi Z yang salah satunya dibuktikan dengan pemahaman akan pentingnya menjaga kesehatan mental di samping kesehatan fisik, namun beberapa stigma negatif di masyarakat dan faktor eksternal lain seperti jumlah tenaga kesehatan, kecemasan tentang kapan berakhirnya pandemi maupun miskonsepsi mengenai kesehatan mental itu sendiri masalah menjadi penyebab tingginya angka gangguan mental di kalangan generasi Z terlebih di masa pandemi Covid-19 sekarang ini*

Kata Kunci: *literasi kesehatan, kesehatan mental, pandemi, generasi Z.*

PENDAHULUAN

Terhitung sejak 2 Maret 2020 negara Indonesia masuk ke dalam urutan negara yang terjangkit virus Corona. Presiden Joko Widodo pertama kali mengumumkan virus ini menjangkit dua warga Indonesia di Depok, Jawa Barat. World Health Organization (WHO) mendapatkan laporan pertama mengenai kasus pneumonia di kota Wuhan, Provinsi Hubei,

China pada tanggal 31 Desember 2019. Virus ini menyerang saluran pernapasan akut yang ditandai dengan adanya demam, batuk, sakit tenggorokan, diare, ruam pada kulit serta hilangnya kemampuan indera penciuman. Hingga saat ini virus Covid-19 masih menyelimuti dan semakin menyebar ke berbagai negara di seluruh dunia.

Sejak akhir tahun 2020, virus Corona telah bermutasi menjadi berbagai jenis atau varian baru, yaitu Alfa, Beta, Gamma, Delta, Lambda, dan Kappa. Berangkat dari hal tersebut, pemerintah semakin gencar meluncurkan kebijakan serta imbauan bagi masyarakat. Di awal kemunculan virus ini, dikenal adanya istilah *social distancing*. Centers for Disease Control and Prevention (CDC), mengartikan istilah '*social distancing*' atau 'pembatasan sosial' sebagai upaya untuk menghindari tempat umum, menjauhi keramaian, dan menjaga jarak optimal 2 meter dari orang lain. Kemudian WHO menganjurkan untuk mengganti istilah tersebut menjadi *physical distancing* dengan alasan kekhawatiran pemahaman atau menyalahartikan istilah *social distancing* untuk memutus komunikasi serta interaksi sosial dengan keluarga, kerabat maupun orang lain. Padahal secara psikologis, menjaga komunikasi dengan orang terdekat bisa menjadi salah satu upaya untuk melawan virus Covid-19 ini terutama bagi mereka yang terdampak

Selain itu, pemerintah juga pernah mengeluarkan kebijakan *lockdown* atau karantina wilayah dengan adanya pembatasan pergerakan penduduk dalam suatu wilayah termasuk menutup akses masuk maupun keluar wilayah. Ada pula istilah PSBB atau Pembatasan Sosial Berskala Besar berdasarkan peraturan Menteri Kesehatan, peluncuran Perpu Nomor 1 Tahun 2020 tentang Kebijakan Keuangan Negara dan Stabilitas Sistem Keuangan untuk Penanganan Pandemi Covid-19 dan/atau dalam Rangka Menghadapi

Ancaman yang Membahayakan Perekonomian Nasional dan/atau Stabilitas Sistem Keuangan, pembentukan komite penanganan Covid, penerapan PPKM darurat, pemberian sanksi bagi pelanggar protokol kesehatan hingga pemberian vaksinasi bagi masyarakat. Kebijakan-kebijakan yang diberlakukan oleh pemerintah tersebut terutama bertujuan untuk memutus rantai penyebaran virus Covid-19 di Indonesia serta menekan laju peningkatan angka korban terjangkit maupun meninggal akibat virus ini.

Adanya pandemi Covid-19 secara perlahan berdampak pada segala aspek dalam kehidupan masyarakat tanpa terkecuali. Bagi perekonomian dunia terlebih pada negara-negara terdampak, pandemi Covid-19 memberikan imbas yang tidak sedikit. Menurut (Junaedi & Salistia, 2020) ancaman resesi bahkan depresi sudah ada di depan mata. Negara sekuat Singapura, Korea Selatan, Jepang, AS, Selandia Baru, Inggris, dan Perancis pun sudah memprediksikannya. Imbas adanya hal tersebut juga dialami Indonesia. Dalam kuartal berturut-turut pertumbuhan ekonomi nasional mengalami kontraksi hingga 5,32%.

Pandangan lebih jauh dari sisi ekonomi juga dirasakan pada lingkungan domestik. Sulitnya mencari pekerjaan, adanya PHK, harga kebutuhan pokok yang semakin meningkat, sulitnya mendapatkan akses kesehatan dengan harga terjangkau dan permasalahan serupa lainnya menjadi tantangan yang tidak pernah terbayangkan sebelumnya. Ada banyak kasus para pelajar

yang rela putus sekolah karena kekurangan biaya sehingga akhirnya di satu sisi mempengaruhi angka pernikahan usia dini yang semakin meningkat. Ada pula masyarakat yang meninggal akibat virus Covid-19 yang tidak tertangani karena kekurangan biaya. Banyak masyarakat yang bahkan kesulitan memenuhi kebutuhan pokok sehari-harinya. Kasus-kasus tersebut mengindikasikan kurangnya uluran dari pemerintah maupun pihak-pihak yang dianggap mampu secara materi kepada masyarakat.

Lautan informasi tentang lonjakan kasus Covid-19, jumlah korban terjangkit, korban meninggal dunia, hingga berita-berita hoaks yang semakin menyebar dalam media komunikasi terus membanjiri linimasa. Ketidakpastian kapan berakhirnya pandemi ini juga menjadi salah satu kekhawatiran masyarakat. Berita-berita yang semakin banyak muncul tersebut kadang kala membuat masyarakat menjadi cemas secara berlebihan bahkan menimbulkan depresi. Hal ini juga dirasakan oleh para generasi Z.

Menurut (Phangadi, 2019) Generasi Z adalah orang-orang yang lahir pada tahun 1995-2010. Generasi Z juga biasanya disebut dengan generasi internet karena banyak terpapar internet dan media sosial sejak usia muda. Ciri khas dari generasi ini adalah dari sisi banyaknya penggunaan teknologi, cenderung lebih kreatif, dan lebih peduli terhadap lingkungan. Mayoritas populasi generasi Z yang saat ini masih menempuh pendidikan baik di sekolah menengah maupun perguruan tinggi

juga merasakan adanya dampak dari pandemi Covid-19 terhadap proses pembelajaran.

Kegiatan pembelajaran yang semula dilaksanakan secara tatap muka atau luring, kini sebaliknya. Para pelajar seolah dipaksa oleh keadaan untuk lebih beradaptasi dengan situasi dan kondisi yang mengorientasikan segala kegiatan melalui teknologi dalam jaringan (daring). Di samping pentingnya pendidikan yang perlu tetap dilaksanakan dalam berbagai kondisi, pandemi ini juga secara tidak sadar merubah kebudayaan dan kebiasaan bagi para masyarakat, khususnya para pelajar itu sendiri.

Kebijakan pemerintah yang selalu menganjurkan untuk #DiRumahAja atau *Work from Home* (WFH) kadang kala membuat generasi Z menjadi takut, mudah bosan, jenuh, lebih mudah lelah, stres, hingga depresi. Banyak dari mereka yang kesulitan untuk menyesuaikan diri terlebih dengan adanya pembatasan komunikasi secara langsung dengan teman maupun kerabat mereka. Lambat laun pandemi ini tidak hanya berdampak terhadap kesehatan fisik, namun juga berpengaruh besar terhadap kesehatan mental. Rasa cemas dan khawatir yang berlebihan karena terlalu banyak mengkonsumsi berita terkait pandemi akhirnya menyebabkan tubuh menciptakan gejala seperti virus Corona. Padahal gejala tersebut merupakan perwujudan dari rasa cemas berlebihan, bukan mengindikasikan adanya infeksi virus Covid-19 (Ilpaj & Nurwati, 2020).

Dewasa ini isu kesehatan mental sering menjadi topik pembicaraan. Kesehatan mental

menurut WHO adalah keadaan yang baik dimana seseorang dapat menyadari potensi diri mereka yang sebenarnya, dapat mengatasi stres normal dari hidup, serta dapat bekerja secara produktif dan berkontribusi terhadap lingkungannya (Phangadi, 2018:2). Di Indonesia kasus bunuh diri hingga kasus yang berhubungan dengan kesehatan mental seperti depresi juga semakin meningkat. Masyarakat khususnya para generasi Z yang mengalami stres, depresi, kecemasan dan kegelisahan yang berlebihan sayangnya seringkali tidak menganggap serius hal ini. Padahal depresi dan stres juga bisa menjadi sumber dari berbagai penyakit fisik hingga kematian. Menurut Namora (2011), depresi dan stres yang dibiarkan berlarut-larut membebani pikiran seseorang juga dapat mengganggu sistem kekebalan tubuh.

Banyak generasi Z yang mengalami gejala depresi maupun stres namun tidak segera mencari pertolongan. Hal tersebut bisa disebabkan oleh adanya stigma-stigma negatif di masyarakat terhadap pengidap gangguan mental. Penyebab lain juga bisa dikarenakan kurangnya fasilitas kesehatan mental seperti psikolog maupun psikiater di Indonesia. Banyak dari mereka yang juga ternyata tidak mengetahui apa itu kesehatan mental berikut gejala serta dampak yang akan ditimbulkan. Kurangnya pengetahuan mengenai kesehatan mental dapat menunjukkan pula kurangnya kemampuan literasi kesehatan pada masyarakat, khususnya di kalangan generasi Z. Literasi kesehatan didefinisikan sebagai kemampuan untuk membaca, menulis dan

berhitung (UNESCO, 2003), dalam materi yang berhubungan dengan kesehatan ((Baker, 2006) dalam (Permana et al., 2016)).

Kesadaran akan kesehatan mental khususnya di kalangan generasi Z dapat dikatakan masih cukup rendah. Terlebih di masa pandemi ini kesehatan merupakan hal penting dan paling utama. Di samping kesehatan fisik, kesehatan mental juga perlu diperhatikan. Hal inilah yang akhirnya membuat peneliti mengangkat topik mengenai pengaruh antara kemampuan literasi kesehatan terhadap kesadaran akan kesehatan mental bagi generasi Z di masa pandemi serta solusi yang dapat diberikan terkait hal tersebut.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini dilakukan menggunakan metode kualitatif deskriptif. Menurut Sugiyono (2016:9) metode deskriptif kualitatif adalah metode penelitian yang berdasarkan pada filsafat *postpositivisme*, digunakan untuk meneliti pada kondisi objek yang alamiah (sebagai lawannya adalah eksperimen) dimana peneliti adalah sebagai instrumen kunci. Teknik pengumpulan data dilakukan secara trigulasi (gabungan), analisis data bersifat induktif/kualitatif, dan hasil penelitian kualitatif lebih menekankan makna daripada generalisasi. Penelitian ini dilakukan pada bulan November 2021 dengan total 50 responden.

Populasi penelitian adalah generasi Z yang dibatasi dengan rentang usia 15 hingga 25 tahun. Sampel penelitian diambil dari tingkat pelajar, mahasiswa, dan masyarakat umum.

Berdasarkan data yang diperoleh dari angket kuisisioner melalui Google Formulir dengan 50 tanggapan, rentang usia responden terdiri atas usia 18 tahun (8%) sebanyak 4 orang, usia 19 tahun (66%) sebanyak 33 orang, usia 20 tahun (22%) sebanyak 11 orang dan usia 21 tahun (4%) sebanyak 2 orang.

Teknik Pengumpulan Data

Teknik pengumpulan data dilakukan dengan metode angket melalui kuisisioner Google Formulir. Kuisisioner ini berbentuk jawaban terbuka dan jawaban tertutup dengan total 13 pertanyaan dengan jawaban pilihan dan isian singkat. Pertanyaan tersebut meliputi pemahaman akan kesehatan mental, pemahaman akan pentingnya kesehatan mental, media kesehatan mental, pengetahuan akan data penelitian kesehatan mental pada generasi Z, pemahaman pengaruh Covid-19 dan media sosial terhadap kesehatan mental, pemahaman literasi kesehatan, media literasi kesehatan serta pengaruh kemampuan literasi kesehatan terhadap kesadaran kesehatan mental pada generasi Z.

Teknik analisis data dilakukan dengan menjumlahkan total skor masing-masing jawaban kategori pilihan pada kuisisioner menggunakan presentase dan isian singkat diperjelas dengan pemaparan menurut para ahli dan penelitian terkait.

HASIL PENELITIAN

Tabel 1. Hasil Penelitian

PERNYATAAN	PRESENTASE
Pemahaman mengenai kesehatan mental	100%
Pemahaman mengenai pentingnya kesehatan mental	100%
Pengetahuan mengenai penelitian kesehatan mental pada generasi Z	64%
Pemahaman akan pengaruh media sosial terhadap kesehatan mental	98%
Pemahaman akan pengaruh pandemi Covid-19 terhadap kesehatan mental	100%
Pemahaman mengenai pentingnya literasi kesehatan	100%
Pemahaman hubungan kemampuan literasi kesehatan dengan kesadaran kesehatan mental di kalangan generasi Z	100%
Pemahaman akan pengaruh literasi kesehatan terhadap rendahnya kesehatan mental generasi Z	60%

Berdasarkan tabel 1 di atas, pada pernyataan pertama semua responden (100%) menulis pernah mendengar istilah *mental health* atau kesehatan mental. Mayoritas responden berdasarkan pemahaman pribadi menjelaskan kesehatan mental sebagai kondisi yang berhubungan dengan psikis atau jiwa seseorang. Kesehatan mental juga dianggap dapat mempengaruhi kemampuan seseorang dalam berpikir, merasa, mengolah emosi, cara berinteraksi dengan sesama, serta proses atau cara seseorang dalam menikmati hidup.

Berdasarkan pernyataan kedua, mayoritas responden mengatakan bahwa kesehatan mental amat penting untuk berbagai kalangan dan usia tak terkecuali bagi generasi Z itu sendiri. Seseorang yang memiliki keadaan

mental yang kurang baik akan kesulitan atau terhambat dalam menjalankan segala aktivitas. Seperti misalnya apabila seseorang memiliki rasa cemas atau stres hingga depresi secara berlebihan, imunitasnya akan menurun, badan akan terasa lemas dan tidak bisa melakukan rutinitas sebagaimana mestinya. Ada banyak pekerjaan yang tertunda atau tidak terselesaikan sehingga pada akhirnya dapat menambah beban pikiran dan tekanan-tekanan baru.

Berdasarkan pernyataan ketiga, sebanyak 32 responden (64%) dalam data kuisioner belum mengetahui mengenai adanya penelitian yang dilakukan “APA” terkait keadaan mental generasi Z, sedangkan sekitar 18 orang (36%) sisanya menuliskan sudah mengetahui maupun mendengar penelitian tersebut.

Berdasarkan pernyataan keempat, sebanyak 49 orang (98%) setuju bahwa media sosial memiliki pengaruh terhadap kesehatan mental seseorang, dan 1 orang (2%) tidak menyetujui hal tersebut.

Berdasarkan pernyataan kelima, sebanyak 50 orang (100%) setuju bahwa pandemi Covid-19 memiliki pengaruh terhadap kesehatan mental seseorang.

Berdasarkan pernyataan keenam, sebanyak 50 responden (100%) setuju akan pentingnya literasi kesehatan dalam kehidupan sehari-hari terutama di tengah pandemi Covid-19.

Berdasarkan pernyataan ketujuh, sebanyak 50 responden (100%) menyetujui bahwa

kemampuan literasi kesehatan memiliki hubungan yang erat dengan kesadaran kesehatan mental di kalangan generasi Z.

Berdasarkan pernyataan kedelapan, sebanyak 30 responden (60%) menyetujui bahwa kemampuan literasi kesehatan akan menekan angka rendahnya kesadaran kesehatan mental pada generasi Z. sebanyak 20 responden (40%) kurang menyetujui hal tersebut yang dalam hal ini ditanyakan dengan kemampuan literasi kesehatan belum tentu dapat menekan angka rendahnya kesadaran kesehatan mental pada generasi Z.

Kesehatan mental yang saat ini sedang menjadi salah satu isu atau topik yang cukup ramai diperbincangkan nampaknya sudah mulai diperhatikan mengingat adanya pengaruh antara kesehatan mental terhadap kesehatan atau kondisi fisik seseorang dalam menjalankan kegiatan sehari-hari.

Berdasarkan pemaparan sebelumnya mengenai definisi kesehatan mental, WHO menentukan indikator bagi seseorang yang memiliki keadaan atau kondisi mental yang baik menjadi empat poin, yaitu 1) menyadari potensi yang dimilikinya; 2) dapat menangani stres dalam kehidupan sehari-hari; 3) dapat bekerja secara produktif; dan 4) dapat berkontribusi bagi masyarakat.

Individu yang memiliki kesehatan mental menurut Karl Menninger dalam (Dewi, 2012) adalah mereka yang memiliki kemampuan untuk menahan diri, menunjukkan kecerdasan, tenggang rasa terhadap orang lain, serta memiliki sikap hidup yang bahagia. Selain itu,

World Health Organization (WHO) menambahkan mengenai istilah sehat sebagai suatu keadaan fisik, mental, dan sosial yang lengkap sejahtera dan tidak semata-mata karena tidak adanya penyakit atau kelemahan (Amalia & Suryakencana, 2020) yang juga tertuang dalam jargonnya, “*there is no health without mental health*”. Pernyataan tersebut memperkuat bahwa keadaan mental seseorang juga termasuk ke dalam aspek kesehatan yang perlu diperhatikan dan dijaga di samping pentingnya kesehatan fisik.

Di dalam ilmu psikologi, keadaan mental seseorang yang dinyatakan kurang baik tidak disebut sebagai penyakit, melainkan gangguan mental atau gangguan jiwa. Kesehatan mental dilihat sebagai sebuah kontinum. Maka dari itu tidak ada hitam dan putih dalam kesehatan mental. Seseorang tidak dapat didiagnosis secara langsung dan menyeluruh bahwa ia sedang dalam keadaan sehat atau sakit secara mental.



Gambar 1. Mental Health Spectrum
Sumber : Cork Healthy Cities

Berdasarkan kontinum di atas, dapat dipahami bahwa kondisi mental setiap individu dapat berubah-ubah. Seperti misalnya, apabila posisi kontinum seseorang cenderung berada di

sisi kiri, maka ia sedang mengalami hal yang mengganggu kesehatan mentalnya. Bentuk konkritnya dapat bervariasi tergantung pada permasalahan yang sedang dihadapi. Beberapa contohnya, seperti terkena bencana atau musibah, ditinggalkan oleh orang yang disayangi, mengalami kegagalan dan sebagainya. Hal tersebut cenderung dapat menurunkan fokus dan produktifitas dalam menjalani rutinitas sehari-hari.

Sampai beberapa titik, hal tersebut masih dapat dikatakan wajar, karena emosi berupa kesedihan yang dirasakan merupakan respon tubuh secara naluriah pada peristiwa yang sedang atau telah dialami. Apabila kesedihan tersebut menjadi berlebihan dapat berdampak lebih jauh pada kondisi kesehatan mental yang dapat menimbulkan gangguan-gangguan seperti depresi, bipolar, hingga gangguan kecemasan.

Kontinum tersebut juga berlaku sebaliknya, apabila seorang individu sedang merasa senang, sejahtera dalam hidupnya dan dapat produktif menjalani rutinitas sehari-hari, maka ia sedang berada dalam kontinum pada sisi kanan. Dengan demikian, dapat diketahui bahwa kondisi mental seseorang dapat berubah-ubah bahkan dalam satu waktu tergantung pada faktor dan peristiwa yang dialami. Tentu gejala-gejala tersebut hanya bisa didiagnosis oleh ahli yang dalam hal ini adalah psikolog dan psikiater.

Ada banyak faktor pemengaruh naik dan turunnya kesehatan mental seseorang yang dijabarkan dalam pendekatan Biopsikosial.

Secara sederhana, pendekatan ini melihat keadaan mental seseorang berdasarkan aspek biologis, psikologis dan juga sosial.

Pemahaman mengenai pentingnya kesehatan mental

Di zaman yang semakin modern dan berkembang ini, rupanya masih banyak stigma-stigma atau pandangan negatif dari masyarakat terhadap seseorang yang mengidap gangguan mental. Penyebab kondisi tersebut biasanya dikaitkan dengan agama atau keimanan seseorang. Ada juga miskonsepsi mengenai gangguan mental bersifat hereditas atau keturunan, tidak dapat disembuhkan, muncul secara tiba-tiba hingga dianggap sebagai aib atau noda bagi lingkungannya (Dewi, 2012). Beberapa orang juga tidak berani mengungkapkan apa yang mereka rasakan terkait kondisi psikologisnya karena takut dianggap lemah oleh masyarakat lain sehingga semua permasalahan tersebut dipendam sendirian untuk waktu yang cukup lama tanpa penanganan apapun.

Bagi generasi Z yang kehidupannya dipenuhi dengan aktivitas digital dan teknologi, tak dapat dipungkiri bahwa mereka juga memiliki tekanan-tekanan dalam hidupnya terlebih di masa pandemi seperti sekarang ini. Dilansir dari *Kompas.id* berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh American Psychological Association (APA) pada tahun 2018, anak muda berusia 15 sampai 21 tahun yang termasuk sebagai golongan generasi Z, memiliki kondisi kesehatan mental terburuk dibandingkan dengan generasi

lainnya. Dalam *Tribunjateng.com* usia perkuliahan juga dikatakan sebagai usia yang rentan akan fenomena depresi yang mengakibatkan bunuh diri. *Satupersen.net* dalam ranah global menurut National Alliance on Mental Illness memperkirakan bahwa hampir 1 dari 5 orang dewasa mengalami masalah kesehatan mental di Amerika Serikat.

Keadaan pandemi yang cenderung menimbulkan stres ini biasanya menandakan bahwa tubuh sedang berada dalam kondisi waspada terhadap segala kemungkinan atau disebut dengan istilah *fight or flight*. Karena mode waspada inilah biasanya tubuh lebih mudah merasa lelah, sakit kepala dan tegang di berbagai situasi.

Seseorang dengan keadaan mental yang kurang baik biasanya kesulitan untuk mengontrol atau mengendalikan diri dan pikirannya sendiri. Mereka cenderung kesulitan dalam berpikir jernih dan melihat segala sesuatu berdasarkan sudut pandang yang positif.

Pentingnya menjaga kesehatan mental akan membuat seseorang menjadi tidak ragu dalam menjalankan kehidupan, mengambil keputusan, berbuat baik, bahkan hidupnya akan sejahtera atau biasa disebut sebagai *well being* serta mencapai aktualisasi diri. Seseorang dengan kesehatan mental yang baik dapat menjadi pondasi dirinya untuk lebih maju, tumbuh dan berkembang kearah yang lebih baik. Dalam kehidupan bersosial, kesehatan juga turut memegang peranan penting. Seseorang dengan gangguan mental

cenderung mengalami permasalahan dengan relasi, perawatan diri, seks, kepekaan terhadap sesama dan lain-lain.

Media literasi kesehatan



Gambar 2. Diagram media kesehatan mental

Sumber : penelitian 2021

Saat ini pengetahuan mengenai kesehatan mental dapat dengan mudah ditemukan dan dipelajari. Demi mendapatkan kredibilitas suatu informasi, setiap individu perlu memiliki kemampuan dalam mengolah apa yang mereka dapatkan melalui berbagai media berdasarkan sumber yang dapat dipercaya atau melalui para ahli di bidangnya.

Menurut para responden berdasarkan survey penelitian melalui kuisisioner Google Formulir dengan jumlah 50 tanggapan, media yang mereka gunakan untuk mendapatkan atau mencari informasi mengenai kesehatan mental sangatlah bervariasi. Mulai dari aplikasi WhatsApp, Instagram, TikTok, YouTube, Twitter, Quora, acara webinar, dan sebagainya. Rupanya aplikasi Instagram menjadi pilihan

bagi banyak responden. Dalam diagram terlihat ada 40 responden yang memilih aplikasi tersebut. Media terbanyak kedua yang dipilih oleh responden sebanyak 29 orang adalah aplikasi YouTube dan sekitar 27 responden memilih aplikasi Twitter.

Ada banyak pula responden yang mendapatkan informasi mengenai kesehatan mental dari dua hingga 3 aplikasi atau situs sekaligus. Beberapa responden juga menuliskan jawaban lain dari lingkungan sekitar, website, Google, dan berita menjadi media mereka untuk mempelajari atau mendapatkan informasi mengenai kesehatan mental.

Penelitian mengenai kesehatan mental

Dalam laman *Kompas.Id* dengan tajuk “Darurat Kesehatan Mental Generasi Z”, kondisi kesehatan mental anak-anak muda tidak sebaik anggapan dan pandangan kebanyakan orang. Penelitian yang dilakukan APA dengan melibatkan 3500 terwawancara berumur 18 tahun ke atas, dan 300 wawancara dengan terwawancara usia 15 sampai 17 tahun diperoleh hasil bahwa sebanyak 91% generasi Z mempunyai gejala-gejala emosional maupun fisik yang berkaitan dengan stres, seperti depresi dan gangguan kecemasan. Stres adalah faktor terbesar penyebab buruknya kesehatan mental generasi Z.

Stres yang banyak dialami oleh generasi Z disebabkan oleh banyak hal. Meningkatnya angka kasus bunuh diri, kasus kekerasan dan pelecehan seksual, ketidakpastian waktu berakhirnya pandemi hingga pemanasan

global serta perubahan iklim dapat menjadi faktor pemicu stres bagi generasi Z.

Data pada diagram gambar nomor 6 tersebut menunjukkan mayoritas responden memiliki kemampuan literasi kesehatan terutama dalam kesehatan mental yang cukup rendah.

Sebenarnya hal ini dapat dikatakan cukup wajar mengingat kemajemukan penduduk Indonesia yang beberapa di antaranya terbatas akan akses teknologi dan internet maupun minimnya kepedulian serta pengetahuan akan isu kesehatan mental.

Pengaruh media sosial terhadap kesehatan mental

Penggunaan media sosial tidak dapat dipisahkan dalam kehidupan sehari-hari, khususnya bagi para generasi Z yang sudah dimanjakan dengan kecanggihan teknologi sejak kelahirannya di dunia. Saat ini hampir semua orang memiliki ponsel pintar dan aplikasi serta akun media sosial di dalamnya. Media sosial dapat memberikan dampak yang positif, seperti mempermudah komunikasi, mempermudah mendapatkan relasi, menjadi media untuk mengembangkan minat dan bakat serta bisa menjadi media untuk berbagi pemikiran dan gagasan.

Di sisi lain, National Institute of Mental Health melaporkan penggunaan media sosial juga dapat meningkatkan risiko gangguan mental pada remaja usia 18 hingga 25 tahun yang dalam hal ini termasuk ke dalam generasi Z.

Penelitian yang dilaporkan dalam jurnal JAMA Psychiatry dalam laman *Halodoc.com* pada Oktober 2021, menemukan bahwa remaja yang menggunakan media sosial lebih dari tiga jam per hari berisiko tinggi terhadap masalah kesehatan mental terutama masalah internalisasi alias citra diri.

Berdasarkan pernyataan, penelitian serta tanggapan para responden melalui survey penelitian dapat disimpulkan bahwa media sosial memegang peranan yang juga penting dalam memberikan dampak bagi kesehatan mental seseorang terutama generasi Z itu sendiri.

Pemahaman ini dapat dikaitkan pula dengan kemampuan literasi digital maupun literasi informasi seseorang. Pengguna media sosial harus lebih bijaksana dan selektif dalam memilih konten yang hendak mereka konsumsi. Dalam pandemi Covid-19 ini, mengurangi asupan berita mengenai Covid-19 bisa menjadi salah satu upaya preventif dalam menjaga kesehatan mental seseorang agar tidak menimbulkan rasa cemas berlebihan, stres hingga depresi jangka panjang. Kegiatan lain yang bisa dilakukan adalah dengan lebih banyak menambah pengetahuan mengenai tata cara hidup sehat, makan makanan yang bergizi, upaya menjaga protokol kesehatan yang baik dan benar, melakukan kegiatan-kegiatan yang produktif, bermanfaat dan juga menyenangkan agar dapat mempertahankan stabilitas kesehatan mental di samping kesehatan fisik.

Pengaruh pandemi Covid-19 terhadap kesehatan mental

Selama setahun lebih sejak adanya pandemi Covid-19, anak-anak dan remaja di Indonesia memiliki 'kenormalan baru'. Pandemi banyak mempengaruhi berbagai aspek dalam kehidupan, mulai dari pendidikan, akses layanan kesehatan, hingga keadaan finansial.

UNICEF pada Oktober 2021 menyatakan bahwa anak-anak dan remaja berpotensi mengalami dampak panjang dari Covid-19 terhadap kesehatan mental mereka. Berdasarkan data terbaru, diperkirakan lebih dari 1 dari 7 remaja berusia 10-19 tahun di dunia hidup dengan diagnosis gangguan mental. Setiap tahun tindakan bunuh diri merenggut nyawa hampir 46.000 anak muda dan menjadi lima penyebab utama kematian pada generasi Z.

Anjuran untuk tetap berada di rumah atau karantina menurut pemerintah, di samping membantu memutus rantai penyebaran virus Covid-19 juga dapat berdampak pada kondisi mental seseorang. Terbatasnya mobilisasi membuat masyarakat merasa jenuh dan stres berada di rumah untuk waktu yang cukup lama. Tekanan-tekanan dari pekerjaan maupun sekolah juga turut memberikan dampak yang signifikan terhadap kesehatan mental seseorang.

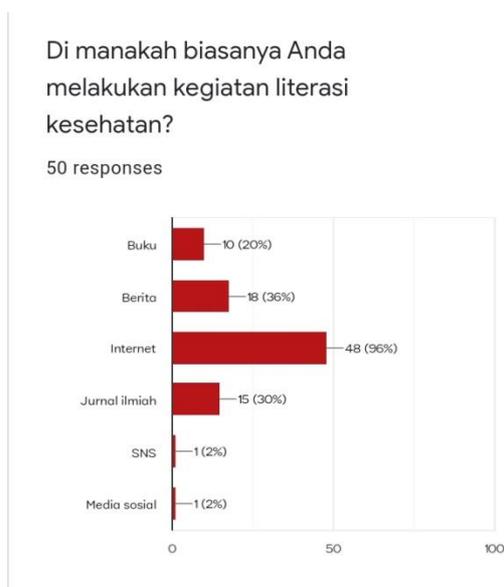
Pemahaman mengenai literasi kesehatan

The Institute of Medicine secara formal mendefinisikan literasi kesehatan sebagai sebuah kemampuan seseorang dalam memperoleh, memahami, dan memproses informasi serta pelayanan kesehatan yang dibutuhkan dalam upaya pengambilan

kesehatan secara tepat. Sedangkan, WHO yang mengarah pada model biopsikososial mendefinisikan literasi kesehatan sebagai keterampilan kognisi dan sosial yang menentukan motivasi serta kemampuan individu untuk mengakses, memahami dan menggunakan informasi sebagai cara untuk meningkatkan dan menjaga kesehatannya (Nutbeam dalam Berry, 2007, 62).

Secara sadar maupun tidak, selama ini masyarakat sering melakukan kegiatan literasi kesehatan. Seperti misalnya mencari dan memperoleh informasi mengenai cara menjaga protokol kesehatan selama pandemi, informasi mengenai makanan bergizi dan vitamin yang baik bagi tubuh, hingga isu mengenai pentingnya menjaga kesehatan mental di samping kesehatan fisik. Literasi kesehatan tidak sebatas pada bagaimana cara seseorang menemukan dan memperoleh informasi kesehatan tersebut, namun juga mengolah serta mengaplikasikannya dalam kehidupan sehari-hari sesuai dengan kebutuhan.

Media literasi kesehatan



Gambar 3. Diagram media literasi kesehatan
Sumber : penelitian 2021

Sama halnya dengan media untuk mendapatkan pemahaman mengenai kesehatan mental, rupanya media mengenai literasi kesehatan juga cukup beragam.

Pemahaman mengenai pentingnya kesehatan perlu diperhatikan pula terkait kejelasan dan keakuratan informasi. Terlebih karena pengetahuan yang didapatkan akan diaplikasikan dalam kehidupan. Seseorang yang sedang melakukan kegiatan literasi kesehatan tentu mengharapkan jawaban akan kondisi kesehatan yang dialaminya, mencari solusi permasalahan tersebut atau bahkan sesederhana hanya untuk mendapatkan pengetahuan tambahan mengenai bidang kesehatan. Maka dari itu, informasi yang keliru akan berdampak sangat fatal. Terlebih bagi masyarakat yang memiliki kemampuan literasi yang rendah akan kesulitan membedakan fakta maupun mitos kesehatan yang ia baca dalam suatu sumber. Minimnya pengetahuan kesehatan bisa menjadi salah satu penyebab

utama adanya hal tersebut. Seperti misalnya, mengenai isu kesehatan mental, banyak orang yang saat ini mengalami kecemasan maupun kegelisahan secara berlebihan, stres, depresi dan gangguan lainnya yang mengakibatkan mereka melakukan *self diagnose*. *Self diagnose* ini dapat menimbulkan upaya yang kemungkinan salah dan berbahaya demi mengatasi permasalahan yang dialami. Di sisi lain, untuk memvalidasi keadaan kesehatan mental seseorang diperlukan penanganan para ahli yang dalam hal ini adalah psikolog dan psikiater.

Kemampuan literasi kesehatan tidak hanya sebatas membaca dan memahami mengenai isu kesehatan, namun juga kepandaian serta kemampuan seseorang dalam memilah bacaan berdasarkan sumber yang ilmiah dan terpercaya.

Hubungan kemampuan literasi kesehatan dengan kesadaran kesehatan mental di kalangan generasi Z

Seperti yang sudah dipaparkan sebelumnya bahwa literasi kesehatan merupakan kemampuan seseorang untuk memperoleh, memproses, dan memahami informasi serta pelayanan kesehatan yang dibutuhkan dalam upaya pengambilan keputusan terkait kesehatan secara tepat. Setiap individu tak terkecuali generasi Z pasti pernah melakukan literasi kesehatan secara sadar maupun tidak. Seperti misalnya, membaca petunjuk penggunaan obat, membaca label dan kadar gizi dalam suatu produk, membaca spanduk-spanduk mengenai pentingnya upaya

menjaga kesehatan, melakukan pengajuan asuransi kesehatan, hingga melakukan konsultasi kesehatan bersama dokter secara rutin.

Literasi kesehatan amat berdampak besar pada kehidupan karena dapat membantu seseorang dalam menyelesaikan berbagai permasalahan terkait kondisi kesehatan tak terkecuali kesehatan mental. Ketika seseorang merasakan kelelahan, kejenuhan, kecemasan dan kegelisahan secara berlebihan hingga depresi, kemampuan literasi kesehatan akan memberikan manfaat sebagai pemberi solusi awal mengenai tindakan apa yang semestinya mereka ambil dan lakukan untuk mengatasi permasalahan yang sedang dialami.

Selain itu juga, seseorang yang memiliki kemampuan literasi kesehatan yang baik dapat memahami keadaan yang sedang mereka rasakan. Mereka akan dapat lebih memaknai mengenai apa itu kesehatan mental dan pentingnya menjaga kesehatan mental di samping kesehatan fisik. Otomatis kesadaran akan kesehatan mental pun akan lebih meningkat pula. Dengan kemampuan literasi kesehatan, mereka akan mengidentifikasi keadaan dirinya, mencari akar penyebab dari hal tersebut serta menemukan bagaimana cara mengurangi maupun mengatasinya.

Jorm pada tahun 1977, dalam (Rachmayani & Kurniawati, 2016) mengungkapkan bahwa konsep literasi kesehatan mental merujuk pada pengetahuan dan keyakinan mengenai gangguan mental terkait rekognisi, manajemen ataupun prevensi

(Jorm,2000). Hal ini berarti bahwa individu dengan kemampuan literasi kesehatan mental memiliki pengetahuan tentang gangguan jiwa, penyebab, gejala maupun penanganannya.

Literasi kesehatan mental (Jorm, 2000) dibagi menjadi beberapa komponen, yaitu : 1) kemampuan untuk merekognisi gangguan spesifik atau perbedaan dari tipe distres psikologis, 2) pengetahuan dan keyakinan mengenai faktor risiko dan penyebab, 3) pengetahuan dan pemahaman mengenai intervensi *self-help*, 4) pengetahuan dan keyakinan mengenai ketersediaan bantuan profesional, 5) sikap terhadap mencari pertolongan yang tepat, dan 6) pengetahuan mengenai bagaimana mencari informasi tentang kesehatan mental (Rachmayani & Kurniawati, 2016).

Mengenali kesehatan mental yang kita miliki melalui kemampuan literasi kesehatan merupakan bentuk kepedulian terhadap diri sendiri. Istilah yang cukup banyak digaungkan yaitu *self-awareness* yang secara sederhana berarti kesadaran diri untuk memperhatikan diri sendiri. Salah satu cara untuk melakukan *self-awareness* adalah dengan mengenali bagaimana kesehatan mental kita. Dengan begitu, kita akan lebih mudah untuk memahami dan mengontrol diri.

Penyebab rendahnya tingkat kesadaran kesehatan mental generasi Z di tengah pandemi Covid-19

Ada banyak faktor yang mendasari rendahnya tingkat kesadaran kesehatan mental generasi Z terutama di masa pandemi seperti

sekarang ini. Faktor tersebut bisa berasal dari internal maupun eksternal. Secara internal, sebagai generasi yang dipenuhi oleh aktivitas digital dan teknologi internet, generasi Z seharusnya dapat dikatakan sudah 'melek' informasi akan kesehatan mental mengingat mudahnya mengakses pengetahuan mengenai hal tersebut dari berbagai sumber dan media.

Tak dapat dipungkiri kemajuan era digitalisasi juga dapat memberikan dampak negatif dan tekanan-tekanan baru pada mereka yang termasuk ke dalam golongan generasi Z.

Situasi pandemi Covid-19 yang secara tidak sadar menghadirkan adanya perubahan kebiasaan dan kebudayaan baru dengan mengorientasikan segala kegiatan dalam dunia maya atau disebut dengan dalam jaringan (daring) membuat banyak orang kesulitan untuk menyesuaikan diri terlebih dalam hal *time management*.

Beberapa responden dalam data hasil survey penelitian memberikan beberapa contoh atau kasus berdasarkan pengalaman pribadi maupun pengamatan terkait hal ini. Mayoritas dari mereka menyoroti kegiatan dan rutinitas yang dilakukan oleh para pelajar terutama kalangan mahasiswa. Di masa pembelajaran daring ini, para pelajar mendapatkan tekanan-tekanan yang sebetulnya tidak jauh berbeda dengan keadaan luring, seperti tugas yang menumpuk, berbentrok dengan tenggat waktu pengumpulan tugas serta ujian-ujian akhir. Segala kegiatan yang dilakukan secara daring juga kadang kala membuat tidak adanya perbedaan waktu yang jelas antara melakukan

rutinitas dengan istirahat. Belum lagi kebiasaan prokrastinasi dalam mengerjakan suatu hal atau tugas bisa memperburuk hal ini. Adanya tekanan dari anjuran pemerintah untuk selalu berada di rumah, kecemasan akan ketidakpastian mengenai kapan berakhirnya pandemi Covid-19, tuntutan dari sekolah maupun pekerjaan luar sekolah bisa menimbulkan kelelahan dan kejenuhan yang berpengaruh pada kesehatan mental.

Kondisi tersebut bisa membuat para generasi Z menormalisasi apa yang tengah mereka rasakan tanpa perlu mencari tahu apa penyebabnya, bagaimana cara mengatasinya dan dampak apa yang ditimbulkan pada jangka panjang. Secara sederhana, mereka hanya menganggap kondisi ini sebagai angin lalu saja. Padahal kondisi-kondisi tersebut jika dibiarkan akan sangat berbahaya dan mempengaruhi kesehatan fisik terutama kemampuan dalam menjalankan segala aktivitas kehidupan sehari-hari.

Kurangnya edukasi atau pengetahuan mengenai kesehatan mental berikut indikator-indikator yang perlu diperhatikan dan diwaspadai melalui kegiatan literasi kesehatan dapat menjadi salah satu faktor pula dari rendahnya keasadaran kesehatan mental pada generasi Z.

Selain faktor internal, ada pula faktor eksternal yang mendasari hal ini. Biasanya masyarakat cenderung fokus pada kesehatan fisik dan mengandalkannya pada ahli atau tenaga kesehatan. Karena hal tersebutlah, dengan pengetahuan yang minim akan

kesehatan mental membuat mereka juga berkonsultasi dengan dokter ketika mengalami gejala-gejala akan kondisi mental yang kurang baik. Padahal sudah ada pihak khusus yang menanganinya, yaitu psikiater dan psikolog. Hal ini juga menunjukkan kurangnya tenaga kesehatan mental di Indonesia beserta sarana prasarana dukungan dari pemerintah yang ada saat ini.

Berhubungan dengan hal tersebut, isu kesehatan mental masihlah dianggap tabu oleh masyarakat. seseorang yang mengunjungi psikiater maupun psikolog dianggap “gila” atau “sakit jiwa” sehingga membuat korban merasa malu, tertekan, menjadikan hal tersebut sebagai aib yang dipendam seorang diri. Sarana kesehatan mental juga rupanya belum tersebar secara luas dan merata di seluruh wilayah Indonesia. Lalu mengingat pula bahwa pengetahuan kesehatan mental memang tidak secara tersirat diajarkan sejak usia dini maupun di sekolah-sekolah maka dapat dipahami betul hal ini menjadi salah satu dasar akan rendahnya kesadaran mental pada masyarakat khususnya generasi Z.

Berdasarkan analisis tersebut dapat ditarik kesimpulan bahwa sejauh ini rupanya masyarakat khususnya generasi Z sudah banyak mengetahui mengenai apa itu kesehatan mental dan bahkan seringkali mereka rasakan sendiri dalam kehidupan sehari-hari.

Di samping itu juga, kemampuan literasi kesehatan dapat menjadi hal positif yang lebih mendorong kesadaran akan kesehatan mental para generasi Z. Kemampuan literasi kesehatan

saja tidak akan cukup mempunyai apabila tidak dibarengi dengan keterampilan atau upaya mempraktikkan apa yang sudah dipahami mengenai aspek kesehatan dalam kehidupan sesuai dengan kebutuhan individu yang bersangkutan.

PENUTUP

Berdasarkan hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa mayoritas generasi Z telah memiliki pemahaman mengenai kesehatan mental dan literasi kesehatan serta pengaruh keduanya. Kemampuan literasi kesehatan bisa menjadi salah satu upaya untuk meningkatkan kesadaran kesehatan mental terutama di masa pandemi apabila dibarengi pula dengan praktik dan faktor pendorong lainnya yang berasal dari internal maupun eksternal.

DAFTAR PUSTAKA

- Amalia, E. F., & Suryakencana, U. (2020). *TINGKAT KESADARAN DIRI TERHADAP KESEHATAN MENTAL UNTUK ATLET MUAY THAI (UKM) UNIVERSITAS SURYAKANCANA*. 10, 64–71.
- Adlaf, E. M., Gliksman, L., Demers, A., & Newton-Taylor, B. (2001). The prevalence of elevated psychological distress among Canadian undergraduates: Findings from the 1998 Canadian Campus Survey. *Journal of American College Health*, 50, 67-72.

- doi:10.1080/07448480109596009.
- Dewi, K. S. (2012). *BUKU AJAR KESEHATAN MENTAL*.
- Fadli, Rizal. (2021). Pengaruh Media Sosial pada Kesehatan Mental Remaja, <https://www.halodoc.com/artikel/pengaruh-media-sosial-pada-kesehatan-mental-remaja> [diakses pada 24 November 2021]
- Farhan, Muhammad. 2017. Diana Setiyawati dan Rendahnya Kesadaran Kesehatan Mental Mahasiswa UGM, <https://www.balairungpress.com/2017/12/diana-setiyawati-dan-rendahnya-kesadaran-kesehatan-mental-mahasiswa-ugm/> [diakses pada 24 November 2021]
- Ilpaj, S. M., & Nurwati, N. (2020). Analisis Pengaruh Tingkat Kematian Akibat Covid-19 Terhadap Kesehatan Mental Masyarakat Di Indonesia. *Focus : Jurnal Pekerjaan Sosial*, 3(1), 16. <https://doi.org/10.24198/focus.v3i1.28123>
- Haryadi, K. S . (2019). Darurat Kesehatan Mental Generasi Z, <https://muda.kompas.id/baca/2019/04/12/darurat-kesehatan-mental-generasi-z/> [diakses pada 24 November 2021]
- Junaedi, D., & Salistia, F. (2020). Dampak Pandemi COVID-19 Terhadap Pertumbuhan Ekonomi Negara-Negara Terdampak. In *Simposium Nasional Keuangan Negara* (pp. 995–1115).
- Permana, T. I., Suwono, H., & Listyorini, D. (2016). ANALISIS AWAL LITERASI KESEHATAN SISWA SMA KELAS XI MIA DI KABUPATEN MALANG Preliminary Study Of Health Literacy In High School Student In Malang. *Prosiding Seminar Nasional II 2016, Kerjasama Prodi Pendidikan Biologi FKIP Dengan Pusat Studi Lingkungan Dan Kependudukan (PSLK) Universitas Muhammadiyah Malang*, 3(1), 1019–1028.
- Phangadi, M. (2019). *Peningkatan Pengidap Penyakit Mental pada Generasi Z Periode 2013-2018*. <https://doi.org/10.31227/osf.io/p6ms3>
- Putri, N.A. (2020). Pentingnya Menjaga Kesehatan Mental, <https://satupersen.net/blog/kenapa-kesehatan-mental-penting> [diakses pada 24 November 2021]
- Rachmayani, D., & Kurniawati, Y. (2016). Gambaran Literasi Kesehatan Mental Pada Remaja Pengguna Teknologi. *Prosiding SEMNAS Penguatan Individu Di Era Revolusi Informasi*, 91–99.
- UNICEF. (2021). Dampak Covid-19 terhadap Rendahnya Kesehatan Mental Anak-Anak dan Pemuda Hanyalah 'Puncak Gunung Es', <https://www.unicef.org/indonesia/id/press-releases/dampak-covid-19-terhadap-rendahnya-kesehatan-mental-anak-anak-dan-pemuda-hanyalah> [diakses pada 24 November 2021]