

Mengurangi Stigma: Menjelaskan Gangguan Mental 'Ringan' dan Dampaknya terhadap Kehidupan Sehari-hari

Ahmad Teguh Budiman¹, Prabawati Dwi Utami², Subaidi³

¹UIN Sunan Kalijaga, teguhbud9@gmail.com

²UIN Sunan Kalijaga, prabawati99@gmail.com

³UIN Sunan Kalijaga, subaidi@uin-suka.ac.id

Article Info

Article history:

Received Maret 2024

Revised Maret 2024

Accepted Maret 2024

Kata Kunci:

Stigma, Strategi, Gangguan Mental, Dampak

Keywords:

Stigma, Strategy, Mental Disorders, Impact

ABSTRAK

Problematika kesehatan mental yang terjadi di kalangan mahasiswa seperti depresi, stress, fobia, dan lain sebagainya memicu adanya stigma-stigma negatif dari kalangan masyarakat maupun lingkungan sekitar, stigma tersebutlah yang berujung kepada gangguan mental berat, yang mengakibatkan perubahan hidup. Terdapat dua faktor yang mempengaruhi yakni faktor internal meliputi faktor biologis dan psikologis, sedangkan faktor eksternal meliputi sosial budaya. Penelitian ini menggunakan metode kualitatif dengan perolehan data menyebar *google form* secara online dengan subjek mahasiswa, rentan usia antara 18-30. Hasilnya, gangguan mental ringan merupakan gangguan yang mempunyai waktu singkat dan dampak yang tidak terlalu mempengaruhi aktivitas sehari-hari. Perlunya strategi dalam mengurangi stigma melalui edukasi dan kampanye serta kebijakan berkaitan dengan kesehatan mental.

ABSTRACT

Mental health problems that occur among students, such as depression, stress, phobias, and so on, trigger negative stigma from society and the surrounding environment. This stigma leads to serious mental disorders, which result in life changes. There are two influencing factors, namely internal factors including biological and psychological factors, while external factors include social and cultural factors. This research uses a qualitative method by collecting data using an online Google form with students aged between 18-30. As a result, mild mental disorders are disorders that have a short period of time and the impact does not really affect daily activities. There is a need for strategies to reduce stigma through education and campaigns as well as policies related to mental health.

This is an open access article under the [CC BY-SA](https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/) license.



Corresponding Author:

Name: Ahmad Teguh Budiman

Institution: UIN Sunan Kalijaga

Email: teguhbud9@gmail.com

1. PENDAHULUAN

Menurut data dari Riset Kesehatan Dasar di tahun 2018, tercatat lebih dari 19 juta penduduk yang berusia lebih dari 15 tahun mengalami gangguan mental emosional dan depresi. Sementara itu,

sekitar 9,8 persen mental anak Indonesia mengalami gangguan kesehatan mental ringan (Noorca, 2022). Gangguan mental ringan ini umumnya disebabkan oleh stress yang tinggi dan focus yang berlebihan pada dunianya mereka sendiri, yang mengakibatkan kurangnya perhatian terhadap kehidupan sosial mereka. Gangguan mental merupakan kondisi Kesehatan dimana seseorang mengalami perubahan pada pola pikir, emosi, maupun perilaku, biasanya berhubungan dengan distress atau masalah sosial, pekerjaan dan masalah keluarga, diperkirakan orang yang mengalami gangguan mental pada usia sekitar 18-21 tahun yakni pada masa dewasa muda. Arif (Setyanto et al., 2023) mengungkapkan dalam penelitiannya terdapat mahasiswa yang teridentifikasi mengalami gejala depresi serta gangguan kecemasan dengan variasi ringan, sedang dan berat. Kecemasan yang terjadi tergolong tinggi dialami oleh mahasiswa semester awal dan akhir.

World Health Organization Kesehatan mental seseorang didefinisikan sebagai kemampuan untuk mengatasi tekanan hidup yang biasanya berkerja secara efektif dan memberikan kontribusi yang nyata. Gangguan mental ringan tentunya tidak menyebabkan kematian, namun menyebabkan perspsi negatif terhadap diri sendiri dengan adanya stigmatisasi dari lingkungan sekitar, hal tersebutlah yang cenderung berujung kepada gangguan mental berat yang mengakibatkan pada perubahan kualitas hidup (Daulay et al., 2021). Kesehatan mental dipengaruhi oleh berbagai faktor seperti faktor biologis, psikologis, sosial, ekonomi, religius bahkan lingkungan sekitar. Selain itu, faktor demografi seperti usia, jenis kelamin, dan etnis menjadi faktor penentu yang mempengaruhi paparan dari resiko tersebut. Menurut Notoesoedirjo dan Latipun dalam penelitian yang dikutip oleh (Aloysius & Salvia, 2021), kesehatan mental dipengaruhi oleh dua faktor utama yaitu faktor internal dan eksternal. Faktor internal meliputi faktor biologis dan psikologis, sedangkan faktor eksternal meliputi sosial budaya.

Problematika gangguan mental “ringan” yang terjadi saat ini paling sering dialami oleh individu yang berada di bangku mahasiswa seperti, depresi, stres, dan fobia yang mana hal tersebut berujung kepada tuntutan hidup yang semakin bertambah. Seringkali individu yang mengalami gangguan mental “ringan” tanpa disadari mendapatkan stigma-stigma negatif dari lingkungan sekitar yang membuat adanya batasan pada pendidikan, pekerjaan, perumahan dan perawatan kesehatan. Mengambil teori Goffman yang mendefinisikan stigma sebagai tanda rasa malu yang mengaitkan dengan kondisi atau karakteristik, rasa malu tersebut dapat membuat individu melakukan hal-hal yang negatif terhadap diri sendiri maupun orang lain. Stigma biasanya lebih cenderung kepada diskriminasi, penindasan, kesenjangan sosial serta berkurangnya rasa kasih sayang (Wade, 2022).

Usia dewasa dengan rentan 18-30 tahun, yang mana subjek rata-rata merupakan mahasiswa, mengapa demikian?. Karena mahasiswa yang berusia muda rentan mengalami berbagai permasalahan mental, seperti stres, depresi, anxiety, kehilangan bahkan trauma. Stres dapat berasal dari individu, keluarga maupun lingkungan sekitar yang kemudian berlanjut dengan adanya penyebab gangguan mental secara emosional (Nazira et al., 2022). Bagi para mahasiswa skripsi merupakan tugas yang harus diselesaikan sehingga hal tersebut menuntut mahasiswa untuk menyelesaikan permasalahan secara mandiri dan tidak sedikit yang menyebutkan bahwa tugas skripsi merupakan tugas yang berat. Kesulitan pun muncul yang mengakibatkan mereka mengalami kecemasan, putus asa dan merasa tidak dapat menyelesaikan dengan tepat waktu (Kartika Sari & Susmiatin, 2023).

Selaras dengan penelitian (Widiyanto & Anisah, 2021) bahwa stigma atau pelabelan negatif yang diberikan masyarakat dapat mempengaruhi seseorang yang berujung dengan gangguan mental emosional, hasilnya membuktikan bahwa gambaran stigma dari masyarakat dengan gangguan mental emosional dari 50 respon sebagian mengalami sebanyak 47,6%. Berdasarkan hal tersebut peneliti bermaksud untuk membahas tentang pentingnya memahami dampak dari gangguan mental “ringan” dalam kehidupan sehari-hari serta pentingnya mengurangi stigma, dikarenakan masih adanya stigma bahkan diskriminasi terhadap penderita gangguan mental.

2. TINJAUAN PUSTAKA

Pembahasan tentang gangguan mental masih menjadi topik dan perhatian di banyak negara. Terkhusus di Indonesia dikatakan bahwa terdapat lebih dari 19 Juta penduduk yang berusia 15 tahun ke atas memiliki gangguan mental emosional. Ditambah dengan banyaknya kasus bunuh diri yang terjadi. Maka dalam pandangan penulis, topik seperti ini masih sangat relevan untuk diangkat. Belum lagi, stigma-stigma yang melekat pada orang yang memiliki gangguan mental menyebabkan kasus ini layaknya gunung es, dipermukaan kelihatan seolah terdapat 19 juta atas survey yang dilakukan padahal yang tidak masuk dalam survey lebih banyak. Maka tinjauan pustaka yang penulis lakukan untuk sebagai pondasi dalam penelitian ini yang pertama, mengulas tulisan-tulisan berkaitan dengan stigma yang terjadi pada gangguan mental. Dan tinjauan kedua pada gangguan mental itu sendiri terkhusus pada gangguan mental emosional atau mental disorder yang seringkali dianggap sepele. Ketiga, tentang dampak gangguan mental. Dan terakhir tentang Strategi dalam mengatasi gangguan mental.

2.1 *Stigma terhadap Gangguan Mental*

Penderita gangguan mental yang ada di Indonesia mengalami peningkatan secara signifikan. Permasalahan yang ada pada negara menengah termasuk Indonesia cenderung melakukan penyembuhan dengan cara tradisional. Penelitian yang dilakukan oleh Maya yang terbit di Gajah Mada Jurnal of Psychology pada tahun 2021 mencoba untuk menganalisis berkaitan dengan pengaruh literasi kesehatan mental serta stigma publik perihal sikap seseorang dalam mencari bantuan profesional pada kasus kesehatan mental. Hasilnya adalah literasi mental memberikan pengaruh yang signifikan dibandingkan dengan stigma publik (Maya, 2021).

Stigma merupakan proses relasional serta sosial yang pada umumnya mempunyai karakteristik negatif dan mengarah pada perilaku diskriminatif. Dalam artikel yang ditulis oleh Praghlapati, Shaleha, Nasution, dan Darmawati yang kemudian terbit pada Jurnal Paradigma pada tahun 2021. Mereka menjelaskan bahwa Stigma berperan aktif membentuk sebuah citra yang buruk pada penderita gangguan mental yang membuat mereka kehilangan *self-esteem*, mencegah penderita dari penyembuhan dan kesempatan untuk memperbaiki kehidupan. Maka para penulis tersebut melakukan edukasi dan kampanye melalui Webinar untuk menurunkan stigma masyarakat terhadap gangguan mental (Praghlapati dkk., 2021).

Pada artikel yang ditulis oleh Apriliana dan Hanifah, mereka melakukan sebuah penelitian berupa *literature review* tentang stigma masyarakat terhadap gangguan mental. Hasilnya adalah dari 5 artikel yang dianalisis terdapat 4 artikel mempunyai stigma negatif dan 1 artikel dengan stigma positif. Stigma negatif didasarkan pada hasil nilai rata-rata paling besar 51.64% sedangkan Stigma positif mempunyai hasil paling besar 44.04% (Apriliana & Nafiah, 2021.)

2.2 *Gangguan Mental*

Terdapat beberapa faktor-faktor yang mempengaruhi gangguan mental. Artikel yang ditulis oleh Purnamasari, Fitri dan Mardiana yang termuat pada Jurnal Penelitian Perawat Profesional pada tahun 2023 mempunyai tujuan untuk meneliti tentang penyebab yang dapat berpengaruh pada gangguan mental emosional remaja di SMA Negeri 1 Sungaiselan. Penelitian yang dilakukan menggunakan survey analitik dengan Instrumen berupa kuesioner *strength and difficulties questionnaire (SDQ)*. Hasilnya, didapatkan pengaruh yang signifikan disebabkan lingkungan keluarga dan lingkungan teman sebaya terhadap gangguan mental emosional (Purnamasari dkk., 2023).

Artikel yang ditulis oleh Louise Brådvik yang diterbitkan pada jurnal internasional *Environmental Research and Public Health* pada tahun 2018 menjelaskan tentang relasi antara resiko bunuh diri dan gangguan mental. Ia menjelaskan bahwa gangguan mental dapat disebabkan beberapa aspek seperti status etnis/imigran, pengalaman buruk masa kanak-kanak, tingkat keparahan depresi, dan komorbiditas gangguan mental. Dalam makalah lain yang di aulas, menjelaskan bahwa kecanduan internet, diabetes tipe 2, serta faktor resiko terhadap keinginan

bunuh diri di daerah pedesaan dan perkotaan. Artinya keinginan bunuh diri bersifat itu multi-faktorial namun pada intinya depresi menjadi penyebab utama terjadinya bunuh diri. (Brådvik, 2018)

2.3 Dampak Gangguan Mental

Berkaitan dengan dampak gangguan kesehatan mental ini, memang tidak banyak yang membahasnya. Rata-rata dari pembacaan penulis, artikel yang banyak di publish lebih dominan membahas tentang sebab sebab atau pengaruh dari suatu hal terhadap gangguan mental ataupun kesehatan mental. Pembahasan tentang dampak atau efek dari dari gangguan mental secara spesifik sendiri masih kurang. Sebagaimana yang penulis temukan, terdapat dua artikel yang membahas tentang dampak gangguan kesehatan mental.

Artikel pertama yang ditulis oleh Daud, Sulastini, Husnurrofiq, dan Alfisah dengan judul pengaruh gangguan mental terhadap kinerja inovatif karyawan yang terbit di Contemporary Economics pada tahun 2020. Hasilnya adalah gangguan mental memiliki peranan penting dalam kinerja inovatif perusahaan. Seseorang yang memiliki kesehatan mental yang baik dapat memberikan kinerja inovatif yang baik begitupun sebaliknya. Selain itu gangguan kesehatan mental dapat berpengaruh pada pengambilan keputusan dan kreativitas (Daud dkk., 2020).

Artikel kedua ditulis oleh Susanto di Jurnal Clinical Medicine: Medica Hospitalia pada tahun 2020. Artikel ini adalah sebuah penelitian literatur review tentang dampak gangguan kesehatan mental yang terjadi pada petugas kesehatan selama pandemi corona 2019. Hasil yang ditemukan adalah gangguan kesehatan mental seperti cemas, depresi, stres, insomnia, sensitivitas interpersonal disebabkan karena kurang dukungan sosial, informasi tentang COVID-19, kurangnya alat pelindung diri (APD), khawatir akan terinfeksi dan penularan serta peningkatan rasio kerja (Susanto, 2020).

2.4 Strategi dalam Mengganggu Gangguan Mental

Tulisan ini ditulis oleh Ayuningtyas, Misnaniarti, dan Rayhani kemudian dimuat pada Jurnal Ilmu Kesehatan Masyarakat pada tahun 2018. Artikel ini mencoba menganalisis tentang situasi kesehatan mental yang terjadi pada masyarakat Indonesia serta strategi yang perlu dilakukan dalam mengurangi kasus tersebut. Hasilnya adalah gangguan mental berat yang banyak terjadi di kota Yogyakarta, Aceh, dan Sulawesi Selatan. Sedangkan gangguan mental ringan atau gangguan mental emosional yang sekitar 6%. Selain itu, mereka juga menjelaskan bahwa masih terdapat stigma dan diskriminasi pada orang yang mengalami gangguan mental di Indonesia yang mengakibatkan penanganan yang terlambat serta perlakuan yang salah pada penderita. Perlu pendekatan promotif, preventif, kuratif serta rehabilitatif yang menyeluruh dan berkesinambungan. Mereka sangat menekankan tentang pentingnya aspek pencegahan serta peran seluruh pihak khususnya pemerintah dalam membantu optimalisasi kesehatan mental (Ayuningtyas dkk., 2018).

3. METODE PENELITIAN

Penelitian menggunakan metode kualitatif dengan jenis penelitian berupa studi kasus. Dalam melakukan penelitian diperlukan sebuah data untuk menunjang penelitian, maka perlu sebuah teknik dalam pengambilan data (Sugiyono, 2022). Teknik pengambilan data yang digunakan dalam penelitian ini berupa *purposive sampling* dengan kriteria, pertama responden merupakan mahasiswa dengan rentang usia 18-30 dengan alasan bahwa individu dengan usia tersebut mengalami gangguan mental "ringan" dan mendapatkan stigma yang banyak terjadi pada masa *quarter life crisis*. Kedua, lokasi yang dipilih pada perguruan tinggi Yogyakarta dengan alasan bahwa hal tersebut terjangkau dalam hal pengelolaan waktu dan membantu peneliti untuk menghemat waktu dan biaya, serta memungkinkan bagi peneliti untuk mengambil sampel. Peneliti pun meyakinkan bahwa responden yang berpartisipasi tidak dalam keterpaksaan. Pengambilan sampel dilakukan melalui *google form* yang disebar secara online dan menghasilkan responden sebanyak 22

responden, dengan gangguan yang berbeda-beda seperti, kecemasan, panik, trauma, fobia, stress dan lain sebagainya.

4. HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil yang didapatkan melalui langkap penelitian tersebut bahwa, sekitar 22 responden tanpa disadari pernah mengalami gangguan mental “ringan” dengan paling banyak di usia 23 dan 25 tahun, usia tersebut masuk kedalam *quarter life crisis* yakni fase dimana seseorang mengalami fenomena sebagai bentuk respon dari perubahan yang berkelanjutan, terlalu banyaknya pilihan, dan rasa cemas yang berlebihan, biasanya menyerang individu dengan usia 18-29 yang bingung akan pilihan hidup serta tuntutan dari lingkungan yang mengharuskan segala hal. Quarter life crisis merupakan masa yang dianggap krisis yakni transisi dari remaja ke dewasa, pada masa transisi tersebut individu mulai mengeksplorasi diri, menyelesaikan masalahnya sendiri dan mulai membentuk suatu hubungan (Mahmud et al., 2021).

Terdapat beberapa penyebab yang dialami oleh responden seperti, trauma masa lalu, stress, terlalu banyak pikiran, cemas, overthinking, banyak tekanan dan sebagainya. 20 dari 22 responden menyatakan gangguan mental “ringan” memiliki dampak pada kehidupan sehari-hari, yang mana dari dampak tersebut timbulah stigma-stigma negatif. Sikap ini cenderung mengarah kepada ketegangan ketika ada salah satu keluarga yang di diagnosis mengalami gangguan mental, sehingga beberapa keluarga merasa tidak nyaman dengan adanya salah satu anggota keluarganya yang mengalami gangguan mental. Seperti yang diungkapkan salah satu responden ketika ditanya dampak dari gangguan mental tersebut

“tentunya berdampak buruk bagi Kesehatan, suasana hati, dan berkurangnya semangat sehingga hari-hari yang dijalani menjadi muram” (A, 23 tahun)

Dari pernyataan salah satu responden yang terdampak setelah mengalami gangguan mental “ringan”, dapat diketahui bahwa dampak psikologis seperti kecemasan, depresi dan lain sebagainya mempengaruhi kesejahteraan secara emosional dan komunikasi secara efektif. Seperti penelitian (Ardhiyansyah et al., 2023) dan (Putri et al., 2023) dampak yang terjadi dari teknologi digital pada kesehatan mental meliputi, penurunan fungsi sosial sampai berdampak negative pada kinerja akademik dan produktivitas seseorang, kecanduan digital, gangguan tidur hingga menghadirkan tantangan yang berat. Dua studi kasus tersebut menggaris bawahi adanya kolaborasi yang dilakukan oleh pemerintah serta masyarakat agar untuk mengawasi dan membatasi kecanduan digital. Kampanye tersebut merupakan langkah penting untuk menjadikan lingkungan masyarakat sehat secara mental serta dapat bertujuan untuk menjadikan lingkungan yang mendukung individu untuk bertanggung jawab.

Selain itu, jenis kelamin responden yang mayoritasnya merupakan perempuan cenderung mengalami kesehatan mental yang lebih mudah masuk ke dalam pikiran negatif. Ketika mereka sibuk untuk memikirkan solusi dari permasalahan yang dilalui tanpa disadari mereka tidak lagi memperdulikan penampilan bahkan kesehatan, dari hal tersebut system tubuh dan pikiran bekerja secara bersamaan dan akan semakin sulit untuk berpikir positif (Suwijik & A’yun, 2022). Akan tetapi tidak menutup kemungkinan bahwa laki-laki juga mengalami gangguan mental “ringan”. Mereka lebih cenderung untuk tidak meminta bantuan atau melakukan *self-help*. Laki-laki dianggap lemah apabila mencari bantuan yang bertentangan dengan nilai-nilai maskulinitas, yang mana hal tersebut dapat mempengaruhi perkembangan emosi serta strategi *coping*. Maskulinitas tersebut yang dapat mempengaruhi munculnya stigma pada laki-laki. Beberapa responden menyatakan bahwa stigma membuat seseorang merasa malu dengan gangguan mental dan gejalanya. Selaras dengan penelitian yang dilakukan (Fatahya & Abidin, 2022) bahwa masalah mental lebih menonjol dibandingkan pengetahuan mengenai layanan kesehatan mental, artinya masih banyak responden yang memandang kesehatan umum berdasarkan stigma yang ada di masyarakat. Temuan menunjukkan bahwa kesehatan mental seseorang dipengaruhi oleh faktor-faktor, sehingga pemahaman akan Kesehatan mental harus diperluas dengan mempertimbangkan berbagai variabel

lainnya. Dapat dibuktikan dengan adanya pernyataan beberapa responden tentang stigma yang didapatkan dalam kehidupann sehari-hari

“dihina, dijauhi, digosisipin, dan itu sangat berpengaruh kepada suasana hati saya dalam menjalankan kehidupan sehari-hari” (PYS, 24 tahun)

“dianggap aneh” (MMA, 23 tahun)

Hasil analisis penelitian membuktikan bahwa masyarakat atau lingkungan sekitar masih ada yang memberikan stigma negatif terhadap orang yang didiagnosis mengalami gangguan mental “ringan” dan ada yang beranggapan bahwa orang yang terkena gangguan mental disebut orang gila. Tentunya hal tersebut berhubungan dengan *self esteem* pada setiap individu, apabila harga diri rendah maka akan terjadi beberapa gangguan mental. Seperti studi yang dilakukan oleh (Wijayati et al., 2020) menemukan bahwa terdapat variabel yang berhubungan dengan kejadian harga diri rendah yang merupakan riwayat penganaian fisik yang berujung kepada kegagalan yang dapat membentuk rasa takut dalam diri seseorang. Dengan adanya stigma yang mengatakan bahwa orang yang terkena gangguan mental disebut “orang gila”, maka seharusnya masyarakat harus menerima bahkan menghilangkan stigma tersebut agar tidak menyulitkan bagi penderita gangguann mental untuk melanjutkan kehidupan yang lebih baik. Seperti salah satu pernyataan responden

“ lebih ke menjauhkan diri dan menarik diri dari keramaian” (DS, 23 tahun)

Seseorang yang cenderung menarik diri dari lingkungan sosialnya, dapat dikatakan mengalami penurunan kepercayaan diri dan lebih suka melakukan isolasi secara mandiri (Hakim, 2021).

Didukung oleh pernyataan sikap salah satu responden (SDA, 27 tahun) yang mengalami kehilangan orang terdekat (ibu, ayah, suami/istri). Kehilangan adalah kondisi di mana seseorang menglami perpisahan dengan sesuatu yang sebelumnya ada menjadi tidak ada, biasanya kehilangan cenderung terjadi akibat perpisahan kematian seseorang. Kehilangan tersebut yang dapat memicu traumatik, depresi, dan kemurungan. Seharusnya dengan adanya penderita gangguan mental yang masih tergolong “ringan” adanya upaya untuk menegakkan kebijakan bahwa penanganan masalah gangguan mental ini penting agar tidak lebih masuk kedalam golongan gangguan mental “berat”.

PEMBAHASAN

Memahami Gangguan Mental ‘Ringan’

Ketika membahas seputar gangguan mental, maka pembahasan tersebut bermuara pada topik tentang kesehatan mental. Hal tersebut diaminkan oleh Fakhriyani dalam bukunya, ia menjelaskan bahwa kesehatan mental pada awalnya hanya orang yang mengalami gangguan mental dan tidak bagi orang pada umumnya. Akan tetapi hal tersebut mengalami perubahan yang menyebabkan gangguan kesehatan mental juga diperuntukan bagi orang yang memiliki kondisi kesehatan mental sehat. Hal tersebut dengan alasan agar orang-orang dapat mengeksplor dirinya sendiri perihal relasinya dengan lingkungan sekitarnya (Fakhriyani, 2019)

Secara definisi, kesehatan mental merupakan sebuah konsep tentang mental hygiene. Mental merupakan bahasa Yunani yang memiliki pengertian yaitu mental. Artinya, mental hygiene memiliki makna sebagai sebuah mental atau mental yang bersifat dinamis karena adanya usaha peningkatan (Ariadi, 2013). Selain itu, kesehatan mental juga mempunyai beberapa pengertian lain, seperti dalam pengertian World Health Organization (WHO) menjelaskan tentang kesehatan mental merupakan kondisi kesejahteraan seseorang yang sadar akan kemampuannya sendiri sehingga dapat mengatasi tekanan kehidupan dan mampu memberikan manfaat pada sekitarnya. Dalam pandangan Daradjat (Radiani & Ahmad Yani Km, 2019), terdapat lima definisi tentang kesehatan mental, yaitu: (a) Kesehatan mental merupakan terhindarnya seseorang dari segala gangguan dan penyakit mental. (b) Kesehatan mental juga dapat diartikan sebagai sebuah kemampuan agar seseorang dapat menyesuaikan diri dengan lingkungan sekitarnya. (c) Kesehatan mental adalah terwujudnya keharmonisan yang terwujud antara fungsi-fungsi mental dan terhindar dari kegelisahan dan pertentangan diri. Hal tersebut menyebabkan seseorang memiliki kesanggupan

untuk menghadapi segala problema yang biasa terjadi. (d) Selanjutnya, kesehatan mental juga diartikan sebagai sebuah pengetahuan yang mempunyai tujuan untuk mengembangkan potensi dan bakat yang ada semaksimal mungkin. Sehingga dapat hadir kebahagiaan pada diri dan orang lain serta terhindar dari gangguan dan penyakit mental. (e) Terakhir, Daradjat menjelaskan bahwa kesehatan mental dapat juga disebut keserasian yang terjadi antara fungsi-fungsi kementalan serta terciptanya penyesuaian diri antara manusia dengan dirinya dan lingkungannya. Hal tersebut terwujud dengan menggunakan landasan keimanan dan ketaqwaan dengan harapan kebahagiaan di dunia dan akhirat.

Dari definisi diatas dapat diambil satu kesimpulan berupa kesehatan mental yang memiliki cakupan luas yang tidak terbatas hanya tentang sehat ataupun sakit. Melainkan sebuah ilmu yang harus dipelajari dan diterapkan untuk mencapai sebuah kestabilan atau keharmonisan dalam kehidupan

Dari pengertian tersebut, muncul pertanyaan tentang bagaimana seseorang yang memiliki kesehatan mental yang sehat?. Sebagaimana definisi di atas, alhasil karakteristik atau ciri-ciri berkaitan dengan kesehatan mental juga beragam. WHO menyebutkan tentang karakteristik mental yang sehat adalah ketika seseorang mempunyai sifat : (a) Belajar dari pengalaman, (b) Mudah beradaptasi (c) Suka memberi daripada menerima (d) Cenderung membantu daripada dibantu (e) Mudah menyayangi (f) Senang dengan hasil yang didapatkan dari usaha sendiri (g) Menerima kecewa atas kegagalan (h) Dapat berpikir positif.

Pendapat lain mengatakan bahwa kondisi mental yang dapat dikatakan sehat adalah ketika mampu terlepas dari gangguan mental, beradaptasi, memanfaatkan potensi secara maksimal, dan mencapai kebahagiaan diri. Masih banyak lagi sebenarnya berkaitan karakteristik kesehatan mental, namun pada hakikatnya semua karakteristik tersebut berdasarkan sebuah prinsip yang melekat pada kesehatan mental. Prinsip tersebut dalam pandangan Schneiders didasarkan pada beberapa katageori, *pertama*, adalah hakikat manusia sebagai sebuah organisme; *kedua*, adalah bagaimana hubungannya dengan lingkungan; dan *ketiga*, adalah hubungannya dengan Tuhan. (Fakhriyani, 2019)

Manusia pada hakikatnya diciptakan atas dasar fitrah yang mengarah pada keinginan untuk hidup bahagia, sejahtera, dan sesuai dengan keinginannya. Kesehatan mental memainkan peranan penting agar keinginan-keinginan yang ada tercapai. Secara spesifik ketercapaian tujuan dari kesehatan mental adalah ketika manusia mempunyai kesehatan yang bagus. Kemudian ia mampu mencegah dirinya dari gangguan dan penyakit mental, serta dapat mengurangi dan melakukan penyembuhan atas gangguan mental yang dialami.

Tujuan bakal tercapai ketika individu berkemauan kuat dalam mencegah timbulnya gangguan dan penyakit mental melalui usaha *preservatif, prefentif, suportif*; dan *korektif*. Apabila tidak tercapai kestabilan dalam kesehatan mental, maka hal tersebut dapat berkembang menjadi mental yang sakit. Karena memang pada hakikatnya, yang disebut dengan gangguan kesehatan mental adalah sebuah kondisi kelainan pada seseorang yang berdampak pada perbedaan pola perilaku, pikiran serta emosi dan hal tersebut mempengaruhi aktifitas sehari-hari. Terdapat berbagai penyebab terjadinya gangguan kesehatan mental pada seseorang, penyebab tersebut dibagi menjadi tiga faktor yaitu faktor somatogenik, psikogenik, dan sosiogenik.

Somatogenik membahas tentang nerokimia, neranatomi, nerofisiologi, tingkat kematangan dan perkembangan organik. Selanjutnya, faktor psikogenik terdiri dari interaksi-interaksi yang abnormal sebagai contoh ketika tidak adanya rasa percaya diri kemudian depresi, malu, atau yang lainnya. Sedangkan faktor sosiogenik adalah tentang kestabilan keluarga, pola mengasuh anak, tingkat pendapatan, kelompok minoritas, pendidikan, pengaruh rasial dan keagamaan serta nilai-nilai yang dijadikan pedoman (Adisty dkk., 2015).

Menurut *American Psychiantric Association* pada DMS-IV-TR terdapat tiga kelompok yang disebut sebagai sebuah gangguan mental yaitu gangguan kecemasan, gangguan mood, dan gangguan somatoform. Pembahasan tentang gangguan kecemasan terdiri dari fobia, gangguan

panik, dan GAD (Generalized Anxiety Disorder). Selanjutnya pada gangguan mood terdiri dari depresi mayor dan gangguan bipolar. Dan terakhir adalah gangguan somatoform yang terdiri dari gangguan nyeri atau pada bagian saraf, kemudian gangguan dismorfik tubuh, hipokondriasis, gangguan konversi serta gangguan somatisasi (Febriani & Sulistiani, .2021) .

Sebenarnya terdapat suatu masalah mendasar berkaitan dengan klasifikasi gangguan mental ini, disebabkan karena kurangnya kesepakatan diantara para psikiater mengenai konsep yang menjadi dasar klasifikasi gangguan mental. Hal tersebut disebabkan karena diagnosis jarang sekali bisa untuk diverifikasi secara obyektif dengan kondisi yang sama. Selain itu, menurut Stengel dijelaskan bahwa kurangnya pengetahuan tentang patologi dan etiologi juga menjadi salah satu penyebabnya. Stengel berupaya untuk memberikan solusi berupa penggunaan definisi operasional dan penggunaan prinsip-prinsip dasar yang menurutnya dapat digunakan untuk menyusun klasifikasi internasional yang dapat diterima secara umum. (Stengel, 1959)

Oleh sebab itu, definisi tentang gangguan mental "ringan" pada hakikatnya hanya upaya penulis untuk menjelaskan bahwa gangguan mental "ringan" masuk pada klasifikasi mental disorder dengan bentuk berupa gangguan kecemasan yang dasar seperti gangguan emosi "ringan", phobia, insomnia "ringan" dan sejenisnya. Ringan disini dimaksudkan kepada gejala yang jangka waktunya tidak lama, tidak terlalu mempengaruhi aktivitas sehari-hari. Yang mana hal tersebut sering dianggap sepele oleh orang lain maupun diri sendiri.

Dampak Gangguan Mental "Ringan"

Dari survey yang dilakukan penulis dengan rentang umur 18-30, gangguan mental jelas memberikan dampak dalam aktivitas sehari-hari. Seperti membuat overthinking, insomnia, tidak percaya diri, makan tidak teratur, pikiran tidak karuan dan yang lainnya. Sedangkan dalam tinjauan pustaka dijelaskan bahwa survey yang dilakukan terjadi pada sebuah organisasi seperti pekerja pabrik, kemudian tenaga kesehatan. Hasilnya bahwa gangguan mental memberikan dampak berupa gangguan pada kinerja berupa kurangnya inovasi serta kreatifitas yang kurang. Selain itu, gangguan mental juga berpengaruh terhadap keputusan yang diambil dalam sebuah organisasi. Hal ini menjelaskan bahwa sekecil atau seringnya apapun sebuah gangguan mental maka dapat dipastikan hal tersebut mengganggu aktifitas dalam kehidupan sehari-hari.

Dampak logis dari sebuah gangguan mental ringan pada umumnya memberikan dua dampak. *Pertama*, apabila seseorang mampu untuk menghadapi gangguan mental itu, maka ia akan naik level dan akan mudah mengendalikan gangguan mental ringan yang akan hadir di masa mendatang. Artinya, ia mampu untuk meminimalisir dampak sehingga gangguan tersebut tidak memb. Sedangkan yang *kedua*, ketika seseorang tidak mampu menghadapi gangguan mental ringan yang ada maka gangguan tersebut dapat menjadi lebih besar sehingga menjadi penyakit mental yang membutuhkan penanganan khusus. Oleh karenanya, penting bagi diri sendiri ataupun masyarakat luas untuk memahami berkaitan dengan gangguan mental "ringan".

Strategi dalam Menghadapi Stigma terhadap Gangguan Mental

Melanjutkan penjelasan dibagian hasil tentang stigma-stigma yang didapatkan oleh seseorang yang mengalami gangguan mental "ringan". Terdapat berbagai macam respon yang dilakukan oleh penderita, seperti melawan, introspeksi diri, menghiraukannya, sedih dan yang lainnya. Hal ini menunjukkan bahwa perlunya sebuah strategi untuk mereduksi pemberian stigma kepada penderita gangguan mental. Strategi tersebut tidak hanya ditujukan kepada seseorang yang memberi stigma namun juga kepada yang mendapatkan stigma. Strategi ini merupakan hasil atas pembacaan dan rangkuman penulis berkaitan dengan kajian-kajian sebelumnya.

Strategi *pertama*, ditujukan kepada masyarakat umum dan secara khusus pada orang-orang yang suka memberikan stigma. Perlunya edukasi, kampanye ataupun kebijakan khusus berkaitan dengan kesehatan mental melalui pemerintahan baik tingkat bawah hingga, sekolah-sekolah baik tingkat dasar hingga perguruan tinggi. Strategi *kedua*, ditujukan kepada penderita gangguan mental

adalah konseling yang dilakukan profesional untuk melatih serta mengarahkan penderita agar memiliki pengendalian diri yang lebih baik.

Strategi pertama, apabila diperinci maka pemerintah harus memberikan suatu kebijakan yang jelas berkaitan dengan kesehatan mental. Memang hal tersebut sudah tertuang pada UU No. 18 Tahun 2014 tentang kesehatan jiwa, namun dalam penerapannya seperti pelayanan edukasi dan sejenisnya masih sangat jauh dari harapan. Hal tersebut dapat dilihat dari ketersediaan pelayanan kesehatan mental pada puskesmas-puskesmas yang ada. Ataupun klinik-klinik yang tersedia pada daerah selain kota-kota besar. Hal tersebut masih sangat minim. Dalam sekolah-sekolah masih sering terjadinya bullying dan edukasi berkaitan dengan kesehatan mental, juga menjadi salah satu buktinya kurangnya perhatian tentang kesehatan mental. Padahal sekolah mempunyai peranan penting akan hal ini, traumatik masa lalu, seringkali menjadi awal munculnya gangguan mental. Pembentukan yang dilakukan saat sekolah baik dasar, menengah ataupun atas memberi dampak besar akan masa depan seseorang.

Strategi kedua hadir disebabkan kesadaran diri bahwa ketidak mampuan untuk mengatur perilaku ataupun kehendak orang lain menyebabkan kita untuk sadar diri. Alhasil daripada kita pusing atas perbuatan orang lain, kita harus bisa fokus kepada hal-hal yang bisa kita kelola yaitu diri kita sendiri. Mendapatkan stigma dari orang lain adalah bukti bahwa kita tidak mampu untuk mengatur perkataan orang lain, alhasil kita yang perlu mengatur diri kita sendiri untuk merespon tanggapan orang lain. Apabila kita mempunyai pengendalian diri baik, maka stigma ataupun pendapat yang orang lain lontarkan tidak akan memiliki pengaruh terhadap diri kita. Hal tersebut diperkuat dari survei yang dilakukan oleh penulis, beberapa statement menyebutkan hal demikian.

5. KESIMPULAN

Penelitian yang dilakukan pada Mahasiswa ini membuktikan bahwa stigma yang didapatkan oleh penderita gangguan mental masih ada. Bahkan ditaraf gangguan mental ringan yang sering dianggap sepele oleh orang-orang. Gangguan mental ringan merupakan sebuah istilah yang digunakan untuk menggambarkan bahwa gejala ini merupakan gejala awal yang jangka waktunya singkat dan tidak terlalu berpengaruh pada aktivitas sehari-hari. Konsekuensi logis yang didapat oleh penderita gangguan mental "ringan" adalah mampu menghadapi dan mengendalikan setiap gangguan mental ringan yang terjadi dalam hidupnya. Konsekuensi dua adalah ketidak mampuan dalam mengendalikan gangguan sehingga gangguan tersebut menjadi sebuah penyakit dan dapat memperburuk kehidupan diri sehingga tidak terwujudnya sebuah keharmonisan dalam diri.

Pemberian stigma oleh orang lain kepada penderita membuat penyuluhan dan penyembuhan menjadi terhambat. Maka perlunya sebuah strategi yang khusus dan jelas untuk mereduksi stigma yang didapat oleh penderita gangguan mental. Dibutuhkan peran seluruh pihak baik pemerintah, sekolah, serta masyarakat pada umumnya perihal kebijakan, edukasi, kampanye sehingga dapat terhindarnya seseorang dari gangguan dan penyakit mental.

DAFTAR PUSTAKA

- Aloysius, S., & Salvia, N. (2021). Analisis Kesehatan Mental Mahasiswa Perguruan Tinggi Pada Awal Terjangkitnya Covid-19 di Indonesia. *Jurnal Citizenship Virtues*, 2021(2), 83–97.
- Ardhiyansyah, A., Bakker, C., & Sijabat, S. G. (2023). Dampak Teknologi Digital terhadap Kesejahteraan Mental: Tinjauan Interaksi, Tantangan, dan Solusi. *Jurnal Psikologi Dan Konseling West Science*, 1(04), 181–188.
- Daulay, W., Wahyuni, S. E., & Nasution, M. L. (2021). Kualitas Hidup Orang dengan Gangguan Mental: Systematic Review. *Jurnal Keperawatan Mental (JIK): Persatuan Perawatan Nasional Indonesia*, 9(1), 187–196.
- Fatahya, & Abidin, F. A. (2022). Literasi Kesehatan Mental dan Status Kesehatan Mental Dewasa Awal Pengguna Media Sosial. *HIGEA Journal of Public Health Research and Development*, 6(2), 165–175. <https://doi.org/10.15294/higeia.v6i2.49871>

- Hakim, F. F. (2021). Dampak Keberadaan Penderita Gangguan Mental Terhadap Ketahanan Wilayah Kabupaten Jombang. *Jurnal Sosial Politik*, 7(2), 202–211. <https://doi.org/10.22219/sospol.v7i2.7460>
- Kartika Sari, M., & Susmiatin, E. A. (2023). Deteksi Dini Kesehatan Mental Emosional pada Mahasiswa. *Jurnal Ilmiah Stikes Yarsi Mataram*, XIII(1), 10–17. <http://journal.stikesyarsimataram.ac.id/index.php/jik>
- Mahmud, A., Sabila, H., Saepuliani, N., & Luthfi, S. A. (2021). Psikoedukasi Mengenai Kesehatan Mental Pada Fase Quarter Life Crisis di Desa Mekarmukti. *Proceedings UIN Sunan Gunung Djati Bandung*, 88, 72–81. <https://proceedings.uinsgd.ac.id/index.php/Proceedings>
- Nazira, D., Mawarpury, M., Afriani, & Kumala, I. D. (2022). LITERASI KESEHATAN MENTAL PADA MAHASISWA DI BANDA ACEH. *Seurune: Jurnal Psikologi Unsyiah*, 5(1), 23–39.
- Noorca, D. (2022). 9,8 Persen Anak Indonesia Mengalami Gangguan Kesehatan Mental Ringan. <https://www.suarasurabaya.net/Kelanakota/2022/98-Persen-Anak-Indonesia-Mengalami-Gangguan-Kesehatan-Mental-Ringan/>
- Putri, M. Y., Yuliana, Yulastri, A., Erianti, Z., & Izzara, W. A. (2023). Artikel Review: Dampak Kecanduan Bermain Game Terhadap Kesehatan Mental. *Jurnal Psikologi Dan Konseling West Science*, 1(05), 291–303.
- Setyanto, A. T., Hakim, Moh. A., & Muzakki, F. P. (2023). Deteksi Dini Prevalensi Gangguan Kesehatan Mental Mahasiswa di Perguruan Tinggi. *Wacana*, 15(1), 66. <https://doi.org/10.20961/wacana.v15i1.69548>
- Sugiyono. (2022). *Metode Penelitian Kualitatif: Untuk Penelitian yang Bersifat Eksploratif, Enterpretatif, Interaktif dan Konstruktif*. Alfabeta.
- Suwijik, S. P., & A'yun Qurrota. (2022). Pengaruh Kesehatan Mental dalam Upaya Memperbaiki dan Mengoptimalkan Kualitas Hidup Perempuan. *Journal of Feminism and Gender Studies*, 2(2), 109–123.
- Wade, N. G. (2022). *The Cambridge Handbook of Stigma and Mental Health* (D. L. Vogel, Ed.). Cambridge University Press.
- Widiyanto, J., & Anisah, R. (2021). Stigma Masyarakat Tentang Gangguan Mental Emosional (Studi di Kelurahan Delima Kecamatan Tampan Pekanbaru). *Jurnal Kesehatan As-Shiha*, 1–7.
- Wijayati, F., Nasir, T., Hadi, I., & Akhmad. (2020). Faktor-Faktor yang Berhubungan dengan Kejadian Harga Diri Rendah Pasien Gangguan Mental. *HJJP: Health Information Jurnal Penelitian*, 12(2), 224–235. <https://doi.org/https://doi.org/10.36990/hjpp.v12i2.234>
- Adisty, O.; Putri, W., Wibhawa, B., & Gutama, A. S. (2015). KESEHATAN MENTAL MASYARAKAT INDONESIA (PENGETAHUAN, DAN KETERBUKAAN MASYARAKAT TERHADAP GANGGUAN KESEHATAN MENTAL). *Prosiding Penelitian Dan Pengabdian Kepada Masyarakat*. <https://journal.unpad.ac.id/prosiding/article/view/13535>
- Aloysius, S., & Salvia, N. (2021). Analisis Kesehatan Mental Mahasiswa Perguruan Tinggi Pada Awal Terjangkitnya Covid-19 di Indonesia. *Jurnal Citizenship Virtues*, 2021(2), 83–97.
- Apriliana¹, A., & Nafiah², H. (n.d.). Stigma Masyarakat Terhadap Gangguan Jiwa: Literature Review. *Seminar Nasional Kesehatan*, 2021. <https://doi.org/https://doi.org/10.48144/prosiding.v1i.658>
- Ardhiyansyah, A., Bakker, C., & Sijabat, S. G. (2023). Dampak Teknologi Digital terhadap Kesejahteraan Mental: Tinjauan Interaksi, Tantangan, dan Solusi. *Jurnal Psikologi Dan Konseling West Science*, 1(04), 181–188.
- Ariadi, P. (2013). *Kesehatan Mental dalam Perspektif Islam* (Vol. 3, Issue 2).
- Ayuningtyas, D., Misnaniarti, M., & Rayhani, M. (2018). ANALISIS SITUASI KESEHATAN MENTAL PADA MASYARAKAT DI INDONESIA DAN STRATEGI PENANGGULANGANNYA. *Jurnal Ilmu Kesehatan Masyarakat*, 9(1). <https://doi.org/10.26553/jikm.2018.9.1.1-10>
- Brädvik, L. (2018). Suicide risk and mental disorders. In *International Journal of Environmental Research and Public Health* (Vol. 15, Issue 9). MDPI. <https://doi.org/10.3390/ijerph15092028>
- Daud, I., Sulastini, Husnurrofiq, & Alfisah, E. (2020). Effects of mental disorders on employee innovative performance: Evidence from the Indonesian fertilizer industry. *Contemporary Economics*, 14(4), 555–565. <https://doi.org/10.5709/ce.1897-9254.427>
- Daulay, W., Wahyuni, S. E., & Nasution, M. L. (2021). Kualitas Hidup Orang dengan Gangguan Jiwa: Systematic Review. *Jurnal Keperawatan Jiwa (JK): Persatuan Perawatan Nasional Indonesia*, 9(1), 187–196.
- Fakhriyani, D. V. (2019). *KESEHATAN MENTAL*. CV. Duta Media.
- Fatahya, & Abidin, F. A. (2022). Literasi Kesehatan Mental dan Status Kesehatan Mental Dewasa Awal Pengguna Media Sosial. *HIGEA Journal of Public Health Research and Development*, 6(2), 165–175. <https://doi.org/10.15294/higeia.v6i2.49871>
- Hakim, F. F. (2021). Dampak Keberadaan Penderita Gangguan Jiwa Terhadap Ketahanan Wilayah Kabupaten Jombang. *Jurnal Sosial Politik*, 7(2), 202–211. <https://doi.org/10.22219/sospol.v7i2.7460>

- Kartika Sari, M., & Susmiatin, E. A. (2023). Deteksi Dini Kesehatan Mental Emosional pada Mahasiswa. *Jurnal Ilmiah Stikes Yarsi Mataram*, XIII(1), 10–17. <http://journal.stikesyarsimataram.ac.id/index.php/jik>
- Mahmud, A., Sabila, H., Saepuliani, N., & Luthfi, S. A. (2021). Psikoedukasi Mengenai Kesehatan Mental Pada Fase Quarter Life Crisis di Desa Mekarmukti. *Proceedings UIN Sunan Gunung Djati Bandung*, 88, 72–81. <https://proceedings.uinsgd.ac.id/index.php/Proceedings>
- Maya, N. (2021). Kontribusi Literasi Kesehatan Mental dan Persepsi Stigma Publik terhadap Sikap Mencari Bantuan Profesional Psikologi. *Gajah Mada Journal of Psychology (GamaJoP)*, 7(1), 22. <https://doi.org/10.22146/gamajop.58470>
- Nazira, D., Mawarpury, M., Afriani, & Kumala, I. D. (2022). LITERASI KESEHATAN MENTAL PADA MAHASISWA DI BANDA ACEH. *Seurune: Jurnal Psikologi Unsyiah*, 5(1), 23–39.
- Noorca, D. (2022). 9,8 Persen Anak Indonesia Mengalami Gangguan Kesehatan Jiwa Ringan. <https://www.suarasurabaya.net/Kelanakota/2022/98-Persen-Anak-Indonesia-Mengalami-Gangguan-Kesehatan-Jiwa-Ringan/>
- Pragholapati, A., Rizky, R., Shaleha, A., Lina, ;, Nasution, A., & Darmawati, I. (n.d.). *Reduksi Stigma terhadap Orang Dengan Gangguan Mental*.
- Purnamasari, Y., Fitri, N., & Mardiana, N. (2023). FAKTOR-FAKTOR YANG MEMENGARUHI GANGGUAN MENTAL EMOSIONAL REMAJA SMA. <http://jurnal.globalhealthsciencegroup.com/index.php/JPPP>
- Putri, M. Y., Yuliana, Yulastri, A., Erianti, Z., & Izzara, W. A. (2023). Artikel Review: Dampak Kecanduan Bermain Game Terhadap Kesehatan Mental. *Jurnal Psikologi Dan Konseling West Science*, 1(05), 291–303.
- Radiani, W. A., & Ahmad Yani Km, J. (2019). KESEHATAN MENTAL MASA KINI DAN PENANGANAN GANGGUANNYA SECARA ISLAMI. In *Journal of Islamic and Law Studies* (Vol. 3, Issue 1). <http://jurnal.uin-antasari.ac.id/index.php/jils/article/view/2659>
- Setyanto, A. T., Hakim, Moh. A., & Muzakki, F. P. (2023). Deteksi Dini Prevalensi Gangguan Kesehatan Mental Mahasiswa di Perguruan Tinggi. *Wacana*, 15(1), 66. <https://doi.org/10.20961/wacana.v15i1.69548>
- Stengel, E. (1959). Classification of Mental Disorders. In *Bull. Org. mond. Sante* (Vol. 21).
- Sugiyono. (2022). *Metode Penelitian Kualitatif: Untuk Penelitian yang Bersifat Eksploratif, Enterpretatif, Interaktif dan Konstruktif*. Alfabeta.
- Susanto, B. N. A. (2020). Literatur Review: Dampak Gangguan Kesehatan Mental pada Petugas Kesehatan Selama Pandemi Coronavirus Disease 2019. *Medica Hospitalia: Journal of Clinical Medicine*. <https://doi.org/https://doi.org/10.36408/mhjc.v7i1A.462>
- Suwijik, S. P., & A'yun Qurrota. (2022). Pengaruh Kesehatan Mental dalam Upaya Memperbaiki dan Mengoptimalkan Kualitas Hidup Perempuan. *Journal of Feminism and Gender Studies*, 2(2), 109–123.
- Wade, N. G. (2022). *The Cambridge Handbook of Stigma and Mental Health* (D. L. Vogel, Ed.). Cambridge University Press.
- Widiyanto, J., & Anisah, R. (2021). Stigma Masyarakat Tentang Gangguan Mental Emosional (Studi di Kelurahan Delima Kecamatan Tampan Pekanbaru). *Jurnal Kesehatan As-Shiha*, 1–7.
- Wijayati, F., Nasir, T., Hadi, I., & Akhmad. (2020). Faktor-Faktor yang Berhubungan dengan Kejadian Harga Diri Rendah Pasien Gangguan Jiwa. *HIJP: Health Information Jurnal Penelitian*, 12(2), 224–235. <https://doi.org/https://doi.org/10.36990/hijp.v12i2.234>