

BAB 1

PENDAHULUAN

1.1 Latar belakang

Kesehatan mental dapat diartikan sebagai keadaan di mana seseorang dapat efektif mengelola aspek emosionalnya, sehingga risiko terjadinya ketidakstabilan emosi, perilaku yang tidak terkendali, atau gangguan kondisi psikologis yang dikenal sebagai gangguan kesehatan mental dapat diminimalkan. Kesehatan mental didefinisikan sebagai keadaan di mana seseorang tidak mengalami gejala-gejala gangguan jiwa (*neurose*) dan penyakit jiwa (*psychose*) (Fakhriyani, Kesehatan Mental, 2019). Kondisi mental yang positif berperan dalam mengarahkan perkembangan seseorang menuju masa depan yang lebih baik (Larissa, 2020). Kesehatan mental dapat diartikan sebagai kemampuan seseorang untuk menyadari dirinya sendiri, mengatasi tekanan hidup yang wajar, bekerja produktif, dan memberikan kontribusi positif pada lingkungannya (WHO, 2022).

Halodoc sebagai aplikasi layanan kesehatan komprehensif, menyediakan beragam layanan, termasuk kesehatan mental. Pengguna dapat mengikuti kuis online yang ditawarkan oleh *Halodoc*, diikuti dengan terapi *online* yang dipimpin oleh psikolog klinis, serta mendapatkan diagnosis dan perawatan medis dari psikiater. Fitur Kesehatan Mental ini dilengkapi dengan chatbot yang bertujuan membantu pengguna memahami kondisi mental yang sedang mereka alami. Jika diperlukan, pengguna juga memiliki opsi untuk melakukan konsultasi lebih lanjut dengan Penyedia Layanan, seperti psikiater atau psikolog, yang terdaftar dalam Platform *Halodoc*.

Tingkat adopsi tinggi dari aplikasi *Halodoc* menciptakan sejumlah ulasan positif dan negatif dari pengguna. Menurut Tri & Setiyana (2021), sebanyak 39,9%

dari total 4568 ulasan memberikan rating 5 atau menunjukkan kepuasan maksimal terhadap aplikasi. Disusul oleh rating 4 dengan 32% dari 3664 ulasan, menunjukkan tingkat kepuasan yang tinggi pula. Meskipun demikian, terdapat pengguna yang memberikan rating 3 (8,56%), rating 2 (5,76%), dan rating 1 (13,78%), yang menunjukkan bahwa ada sejumlah pengguna yang merasa cukup atau sangat tidak puas dengan aplikasi *Halodoc*. Sehingga, meskipun mendapatkan sejumlah rating positif, masih ada aspek-aspek tertentu yang perlu diperhatikan untuk meningkatkan kepuasan pengguna. Sebagai mitra yang telah disetujui oleh Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, *Halodoc* biasanya menetapkan harga minimal Rp50 ribu untuk layanan kesehatan jiwa. Selain itu, pengguna juga dapat mengakses berbagai artikel mengenai kesehatan mental.

Keterbatasan jumlah psikolog yang tidak merata, terutama di kota-kota besar, menimbulkan tantangan serius bagi kesehatan mental di Indonesia. Dengan hanya sekitar 2.808 psikolog klinis untuk populasi sekitar 270 juta orang, rasio ini jauh dari rekomendasi WHO yang menyarankan 1 psikolog klinis untuk setiap 30.000 orang. Meskipun demikian, layanan telemedicine telah membuka peluang bagi masyarakat di daerah terpencil atau dengan akses terbatas untuk mendapatkan konsultasi online dengan psikolog tanpa terkendala jarak.

Data dari April hingga Agustus 2022 menunjukkan bahwa sekitar 3.443 orang menjalani pemeriksaan jiwa di Persatuan Dokter Spesialis Kedokteran Jiwa Indonesia (PDSKJI). Dari jumlah tersebut, 47,9% mengalami gejala kecemasan, 36,1% mengalami depresi, dan 16% melaporkan mengalami trauma psikologis. Sesi telekonseling yang dilakukan oleh Ikatan Psikolog Klinis Indonesia pada tahun 2022 mencapai 696 sesi, dengan mayoritas peserta berusia antara 16 hingga 60 tahun. Diagnosa awal paling umum melibatkan gangguan kecemasan, depresi, masalah keluarga dan hubungan, serta stres. Survei Kesehatan Mental Remaja Nasional Indonesia menambahkan data bahwa 1 dari 3 remaja Indonesia mengalami masalah

kesehatan mental. Gangguan mental yang paling umum di kalangan remaja meliputi gangguan kecemasan, depresi utama, gangguan perilaku, PTSD, dan ADHD. Situasi ini menunjukkan perlunya perhatian lebih terhadap kesehatan mental masyarakat Indonesia, terutama di tengah meningkatnya prevalensi masalah kesehatan mental.

Pentingnya membutuhkan informasi tentang kesehatan mental, khususnya terkait dengan kecemasan, karena pemahaman yang baik tentang kondisi tersebut dapat menjadi kunci untuk mengelola dan mengatasi tantangan yang mungkin timbul. Pengetahuan tentang gejala, penyebab, dan strategi penanganan kecemasan dapat memberikan seseorang alat untuk mengidentifikasi dan mengelola perasaan cemas dengan lebih efektif. Informasi ini juga membantu dalam membuka wawasan tentang dukungan sosial, perawatan profesional, atau sumber daya lain yang tersedia. Dengan pemahaman yang lebih baik tentang kesehatan mental, pengguna dapat membuat keputusan informasi yang lebih baik, mengurangi stigma, dan membangun kesadaran akan pentingnya menjaga pikiran dan emosional. Rasa cemas sebenarnya adalah bagian normal dari pengalaman manusia, yang muncul sebagai respons terhadap informasi tentang potensi bahaya (Suwandi & Malinti, 2020).

Mendapatkan akses terhadap informasi kesehatan mental bisa melalui berbagai saluran. Secara umum, internet menjadi sumber yang luas, dengan situs web resmi organisasi kesehatan, artikel ilmiah, dan platform edukatif. Layanan daring seperti telemedicine dan aplikasi kesehatan mental juga menyediakan informasi serta dukungan langsung melalui konsultasi virtual.

Mendapatkan informasi tentang kecemasan (*anxiety*) menjadi penting karena memungkinkan seseorang untuk mengenali, memahami, dan mengatasi tantangan emosional yang mungkin dihadapi. Dengan pemahaman yang lebih baik, seseorang dapat mengambil langkah-langkah untuk mengelola stres, merancang strategi penanganan diri, dan mencari dukungan ketika diperlukan. Informasi ini juga

membantu dalam mengurangi stigma seputar masalah kesehatan mental, menciptakan lingkungan yang lebih inklusif, dan memotivasi seseorang untuk mencari pertolongan profesional jika diperlukan. Dengan memahami kecemasan, seseorang dapat membangun keterampilan dan sumber daya yang diperlukan untuk memperkuat kesehatan mental dan meningkatkan kualitas hidup secara keseluruhan.

Adapun kasus yang menyebabkan kecemasan pada seorang anak salah satunya adalah perceraian orang tua. Dalam kasus perceraian, seringkali anak menyalahkan orang tua sebagai penyebab rasa sakit yang muncul akibat perpisahan mereka. Meskipun demikian, terdapat situasi di mana anak juga merasa bersalah dan menganggap dirinya sebagai penyebab perceraian tersebut. Pada konteks ini, penting bagi anak untuk tidak hanya memberikan pengampunan kepada kedua orang tua, melainkan lebih krusial lagi adalah memberikan pengampunan pada diri sendiri.

Perceraian orang tua merupakan peristiwa yang tidak diinginkan bagi anak-anak, menyebabkan distress emosional, seperti kecemasan dan depresi (*internalizing disorders*), serta masalah perilaku, termasuk kemarahan dan kebencian (*externalizing disorders*). Secara umum, remaja dari keluarga yang bercerai memiliki risiko tinggi mengalami kesulitan dalam penyesuaian diri, prestasi akademis, tanggung jawab, interaksi dengan teman sebaya, penyalahgunaan obat-obatan, dan aktivitas seksual pada usia yang lebih dini.

Maka dari itu dampak kecemasan pada kasus perceraian orang tua dapat memberikan dampak buruk yang serius pada kesejahteraan anak. Anak-anak yang mengalami kecemasan dalam konteks perceraian mungkin mengalami distress emosional yang signifikan. Mereka cenderung mengalami kecemasan terkait hubungan interpersonal, merasa khawatir akan masa depan, dan bahkan dapat mengembangkan masalah kesehatan mental seperti gangguan kecemasan.

Ketidakpastian yang muncul akibat perceraian dapat menciptakan tekanan tambahan, memicu kecemasan terkait stabilitas hidup dan perasaan keamanan. Dengan begitu, kecemasan pada kasus perceraian orang tua bukan hanya merupakan beban emosional, tetapi juga dapat berdampak secara menyeluruh pada perkembangan anak. Penting untuk memberikan dukungan emosional yang memadai dan memahami kebutuhan khusus anak-anak yang menghadapi tantangan ini, guna membantu mereka mengatasi dampak buruk kecemasan dan membangun ketahanan psikologis yang sehat.

Adapun dampak umum ketika kecemasan mencapai tingkat yang berlebihan, hal itu dapat menunjukkan dirinya melalui gejala fisik seperti gemetar, berkeringat, mual, tidak fokus, asam lambung naik dan peningkatan detak jantung. Sensasi sakit perut, tegangnya leher dan bahu juga dapat muncul. Tingkat kecemasan yang semakin tinggi mungkin membuat seseorang cenderung menghindari berbagai situasi. Apabila kecemasan telah mengganggu kehidupan sehari-hari, disarankan untuk mencari bantuan dari profesional kesehatan mental. Mereka dapat memberikan panduan strategis untuk mengatasi kecemasan dan menilai apakah perlu adanya penanganan rutin yang lebih lanjut (*Halodoc*).

Kini *Halodoc* memegang peranan krusial, terutama dalam bidang kesehatan mental terkait gangguan kecemasan. Dengan lebih dari 50 artikel yang mencakup berbagai aspek, platform ini menjadi sumber informasi yang sangat penting bagi individu yang menghadapi tantangan kesehatan mental, khususnya gangguan kecemasan (*anxiety*). Informasi yang disajikan tidak hanya mengeksplorasi penyebab gangguan kecemasan, tetapi juga memberikan pemahaman mendalam mengenai tanda-tanda yang harus diidentifikasi.

Artikel-artikel di *Halodoc* tidak hanya memberikan pemahaman mendalam tentang gangguan kecemasan, tetapi juga menawarkan wawasan praktis mengenai cara meredakan kecemasan saat serangan terjadi. Informasi ini sangat berharga bagi

individu yang sering mengalami serangan kecemasan mendadak dan merasa tidak tahu harus berbuat apa. Dengan menyediakan langkah-langkah konkret yang dapat diambil untuk menenangkan diri, artikel-artikel tersebut memberikan dukungan langsung yang dapat membantu seseorang mengendalikan gejala kecemasan yang mereka alami. Semisal, teknik pernapasan dalam, meditasi, dan grounding adalah beberapa metode yang sering direkomendasikan dan terbukti efektif dalam meredakan kecemasan.

Selain memberikan solusi jangka pendek untuk meredakan serangan kecemasan, artikel-artikel tersebut juga mencakup strategi jangka panjang yang bertujuan untuk mengurangi frekuensi dan intensitas serangan kecemasan. Pembaca diajak untuk mengenali dan menghindari pemicu kecemasan, mengembangkan kebiasaan hidup sehat seperti pola makan yang seimbang, rutin berolahraga, dan cukup tidur. Konten yang disajikan tidak hanya fokus pada pengobatan gejala tetapi juga pada pencegahan jangka panjang. Hal ini memberikan nilai tambah yang signifikan karena membantu individu untuk membangun fondasi yang lebih kuat dalam menjaga kesehatan mental mereka secara keseluruhan.

Wawasan yang diberikan oleh artikel-artikel *Halodoc* juga mencakup dukungan emosional dan sosial yang penting untuk mengatasi kecemasan. Pembaca didorong untuk berbicara dengan orang yang mereka percaya tentang perasaan mereka dan mencari dukungan dari teman, keluarga, atau profesional kesehatan mental. Artikel-artikel tersebut juga menekankan pentingnya menghadiri terapi atau kelompok dukungan untuk mendapatkan bantuan lebih lanjut. Dengan menyertakan berbagai aspek penanganan kecemasan, baik dari segi praktis, preventif, maupun dukungan sosial, *Halodoc* memberikan konten yang komprehensif dan bermanfaat bagi individu yang berjuang melawan kecemasan. Ini menunjukkan komitmen mereka dalam menyediakan sumber daya yang menyeluruh untuk kesehatan mental masyarakat.

1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan identifikasi masalah diatas, maka rumusan masalah penelitian ini adalah “Bagaimana *Halodoc* mengkonstruksi *anxiety disorder* di artikel berita?”

1.3 Tujuan Penelitian

Tujuan Penelitian ini untuk meneliti *Halodoc* mengkonstruksi *anxiety disorder* di artikel berita.

1.4 Manfaat Penelitian

1.4.1 Manfaat Akademik :

1. Menyediakan kontribusi signifikan terhadap pemahaman akademis tentang pengaruh sumber informasi kesehatan mental pada perilaku pengguna, memperkaya literatur dan teori terkait.
2. Membantu meningkatkan penelitian terkait kesehatan mental, dengan memberikan wawasan tentang cara mendesain penelitian yang dapat mengungkapkan hubungan antara sumber informasi dan perilaku pengguna secara lebih efektif.

1.4.2 Manfaat Praktis :

1. Memberikan arahan kepada penyedia layanan kesehatan mental untuk mengoptimalkan informasi yang mereka sampaikan melalui platform mereka, sehingga dapat lebih efektif membantu pengguna.
2. Dapat berkontribusi pada upaya meningkatkan kesejahteraan mental masyarakat secara keseluruhan dengan memberikan panduan yang lebih baik dalam memberikan informasi kesehatan mental yang bermanfaat.