

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Masalah

Kesehatan jiwa merupakan sebuah kondisi di mana suatu individu mampu berkembang secara mental, sosial, spritiual, fisik sosial yang pada akhirnya individu dapat produktif serta mampu berkontribusi untuk sosial. Kesehatan mental merupakan hal dasar dari definisi kesehatan. Kesehatan yang terbilang baik mampu memberikan kemungkinan seseorang untuk menyadari potensi, mengatasi tekanan kehidupan yang normal, dan mampu produktif dalam bekerja. Gangguan jiwa adalah sebuah masalah yang menjadi perhatian dunia saat ini, yaitu terdapat perubahan pada fungsi jiwa yang bisa memicu penderitaan terhadap individu yang dapat menghambat pelaksanaan sosial. Adanya gangguan kejiwaan atau juga gangguan mental tidak bisa diremehkan karena jumlah kasusnya saat ini terbilang masih cukup banyak. Ada sekitar 450 juta orang mengidap gangguan mental di dunia. Satu dari empat orang diperkirakan menderita gangguan mental dan perilaku di seluruh dunia. Menurut WHO regional Asia Pasifik (WHO SEARO) jumlah gangguan depresi terbanyak yaitu di India (56.675.969 atau sebanyak 4,5% dari jumlah populasi). Adapun di Indonesia sebanyak 9.162.886 kasus atau 3,7% dari populasi.

Penelitian ini dimulai dari refleksi diri peneliti ketika menjadi pengidap gangguan mental yang bermula saat peneliti masih bersekolah di masa SMP. Peneliti mulai merasakan sebuah serangan panik saat peneliti berada di situasi ujian. Hal ini membuat peneliti merasakan keringat dingin, pusing, jantung berdebar dan kesulitan untuk berpikir rasional. Saat kejadian itu berlangsung, peneliti hanya bisa menahan, diam dan mencoba untuk mengontrol diri sendiri. Dari situlah peneliti mulai sadar bahwa ada yang salah dengan diri peneliti. Kejadian tersebut tidak berulang sekali, tapi berkali-kali dan juga mulai merasakannya saat berada di dalam situasi sosial. Saat masih duduk di bangku SMP peneliti juga kerap kali mengalami gangguan tidur dan merasakan bahwa

peneliti memiliki firasat akan kematian. Hal itu membuat peneliti tertekan sampai satu minggu lebih. Adapun yang peneliti rasakan adalah tidak adanya selera makan, takut akan kematian, gangguan tidur serta tertekan akibat dari hal tersebut. Umumnya penyebab gangguan jiwa atau gangguan mental dikategorikan dalam aspek jasmaniah atau biologi yang menyangkut keturunan, kegemukan yang cenderung ke psikosa manik dan depresi, dan bisa juga penyakit seperti *skizofrenia*, cedera tubuh, tempramen.

Pengalaman serupa peneliti alami saat peneliti duduk di bangku SMA, peneliti mulai merasakan kesedihan yang luar biasa tanpa sebab, kesulitan tidur, hingga menarik diri dari lingkungan sosial. Peneliti hanya memiliki dua sampai tiga teman yang peneliti percaya. Peneliti bisa merasakan kesedihan berhari-hari, kesulitan tidur berhari-hari yang membuat produktifitas serta kegiatan sosial yang menurun. Kejadian ini membuat peneliti merasa kalut, takut, dan kesal terhadap diri sendiri hingga menyakiti diri sendiri, marah kepada diri sendiri, malu, dan sering merasa tidak pantas bagi siapapun. Saat itu peneliti belum menceritakan hal tersebut kepada siapapun karena peneliti merasa bahwa tidak ada yang paham terhadap apa yang peneliti rasakan.

Peneliti pernah merasakan *bullying verbal* yang dilakukan oleh teman kelas peneliti. *Bullying* tersebut termasuk cacian, makian, dan bentakan kata-kata kotor yang pantas diucapkan. Peneliti yang saat itu mengalami gejala depresi pun langsung mengalami panik yang luar biasa karena mereka memaki dan meneriaki peneliti di depan umum. Mereka mencaci peneliti dengan kasar, hal ini disebabkan karena mereka merasa bahwa peneliti tidak pernah membantu menghias ruang kelas saat ada lomba menghias kelas, hal ini terjadi karena peneliti mengikuti sebuah ekstrakurikuler yang mengharuskan peneliti untuk meminta tanda tangan senior saat pulang sekolah, namun peneliti juga menyempatkan membantu menghias kelas saat ada waktu senggang. Peneliti merasa kecewa kepada mereka yang telah melakukan *bullying* terhadap peneliti, mengapa mereka sampai bisa mencaci maki peneliti di depan umum. Peneliti sangat menyangkan hal tersebut. Peneliti juga dituduh menyebarkan

hal yang negatif tentang mereka ke kelas lain, padahal peneliti tidak pernah menceritakan hal yang negatif tentang mereka ke siapapun.

Akibat dari hal ini depresi yang peneliti alami bertambah menjadi parah, peneliti mulai keluar dari ekstrakurikuler yang peneliti ikuti, peneliti merasakan trauma yang mendalam akibat dari kejadian itu. Peneliti mulai menarik diri dari lingkungan baik di sekolah maupun di luar. Peneliti pernah menyakiti diri sendiri atau *self harm* dengan menggores tangan menggunakan pisau, hal ini peneliti lakukan karena tidak tahan dengan kondisi diri sendiri, dengan hal itu peneliti merasakan sebuah kelegaan karena dapat melampiaskan apa yang peneliti rasakan. Setiap ada masalah, peneliti akan melakukan hal yang sama yaitu *self harm*. Hingga pada akhirnya peneliti mulai menceritakan hal ini ke orang tua terkait dengan kondisi yang peneliti alami termasuk bullying yang peneliti dapatkan. Orang tua peneliti merasa kaget dan tidak percaya akan hal itu. Orang tua peneliti masih tabu dengan penyakit yang mengarah ke kesehatan mental. Peneliti mencoba menceritakan apa saja yang peneliti alami seperti kesulitan tidur, menangis tanpa sebab, kehilangan minat tentang apapun, dan juga menghindari kegiatan sosial

Tahun 2020 adalah tahun pertama peneliti melakukan pemeriksaan ke psikiater dengan didampingi ibu peneliti setelah meyakinkan apa yang peneliti rasakan. Pada tahun 2020 peneliti dinyatakan mengidap depresi dan diberikan obat anti depresi untuk meringankan gejala depresi yang peneliti alami. Selama mengonsumsi obat, peneliti merasa lebih baik meskipun masih ketakutan dan trauma saat berada di lingkungan sosial. Peneliti merasakan perbedaan yang luar biasa terkait dengan kehidupan sosial peneliti sebelum mengalami gangguan mental dan sesudah mengalami gangguan mental. Banyak penurunan produktivitas sehari-hari. Beberapa orang dengan gangguan mental yang sudah peneliti temui mengatakan bahwa gangguan mental yang mereka alami sangat mempengaruhi mereka dalam berbagai aspek termasuk dalam aspek sosial. Peneliti melakukan wawancara dengan salah satu penderita gangguan mental yaitu saudara Asna mengatakan bahwa:

“ Iya, sejujurnya ganggu banget, apalagi kalau ada di tempat umum, biasanya mulai muncul gejala cemas, malas ketemu sama orang lain juga, itu yang aku rasain, produktivitas juga terganggu banget, semuanya jadi tertunda, belum lagi perasaan sedih dan berbagai macam perasaan yang menurut aku gaenak banget”. (Wawancara dengan Asna, 19 Juni 2024).

Pemaparan yang peneliti alami dan juga informan terkait dengan gangguan mental yang berdampak pada kehidupan sosial memang sangat mempengaruhi penderitanya, hal itu juga diperkuat dengan individu lain yang mengalami gangguan mental. Gangguan mental atau gangguan kejiwaan menurut WHO terdiri dari berbagai masalah, dan juga gejala. Umumnya dicirikan oleh kombinasi yang tidak normal pada emosi, pikiran, hubungan dengan orang lain, dan perilaku. Contohnya *skizofrenia*, cacat intelektual dan gangguan penyalahgunaan narkoba, dimensia, depresi, bipolar, dan autisme. Depkes RI, gangguan jiwa merupakan gangguan perasaan, pikiran, dan tingkah laku seseorang sehingga berdampak pada terganggunya fungsi sehari-hari seperti fungsi sosial dan fungsi pekerjaan pada individu tersebut. Gangguan jiwa atau gangguan mental merupakan kesulitan nyata yang harus dihadapi oleh individu tentang relasinya dengan orang lain, kesulitan karena persepsinya tentang kehidupan dan sikapnya terhadap diri sendiri. Gangguan mental merupakan gangguan dalam cara berpikir, emosi, tindakan, dan juga kemauan.

Penelitian terdahulu mengenai kehidupan sosial dengan gangguan mental sebenarnya sudah pernah ada dengan judul “ *What is life after psychosis like? Stories of three individuals diagnosed with schizophrenia*” yang ditulis oleh Ying Ying Lee, Valerie Liu, Swapna Verma, penelitian ini berisi kisah dari tiga orang yaitu peneliti sendiri terkait kehidupannya dengan penyakit skizofrenia. Yang membedakan penelitian terdahulu dengan penelitian yang peneliti tulis adalah tentang menceritakan peristiwa sebab dan penyebab peneliti memiliki gangguan mental yaitu *anxiety disorder* dan depresi.

Penelitian ini menggunakan metode pendekatan autoetnografi. Menurut Carolyn Ellis (2004) mendefinisikan autoetnografi sebagai sebuah model penulisan yang berasal dari pengalaman pribadi peneliti dan juga penyintas gangguan mental lainnya terkait dengan mengamati perasaan, pikiran, termasuk

emosi sebagai introspeksi sosiologis yang sistematis dan mengingat ulang pengalaman emosional untuk memahami pada pengalaman yang sudah terjadi. Pendapat lain juga diungkapkan oleh (Ellis, (2004): 9) yang mengungkapkan bahwa metode ini memberikan efek yang baik atau bisa juga untuk menyembuhkan diri secara mental bagi penulisnya. Metode ini mengangkat kisah hidup peneliti sebagai salah satu sumber utama dalam penelitian ini serta informan lain sesama penyintas gangguan mental. Berdasarkan pengalaman yang peneliti alami mengenai gangguan kecemasan sosial maka peneliti ingin melakukan penelitian dengan judul “ Autoetnografi Pengalaman Kehidupan Sosial Individu dengan Gangguan Mental”.

1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang yang telah dijelaskan, didapati rumusan masalah sebagai berikut yaitu “Bagaimana autoetnografi pengalaman kehidupan sosial individu dengan gangguan mentalnya?”.

1.3 Tujuan Penelitian

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui autoetnografi pengalaman kehidupan sosial individu dengan gangguan mental.

1.4 Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

- a. Penelitian ini dapat menambah wawasan baru tentang autoetnografi pengalaman peneliti dan pengaruh gangguan mental terhadap kehidupan dan interaksi sosial.
- b. Hasil dari penelitian ini diharapkan bisa digunakan sebagai referensi ataupun sebagai bahan kajian penelitian selanjutnya.

2. Manfaat Praktis

Penelitian ini diharapkan bisa menjadi referensi bagi kalangan mahasiswa ataupun masyarakat yang berkeinginan untuk mempelajari lebih dalam mengenai bagaimana gangguan kecemasan sosial dapat memengaruhi proses interaksi sosial.

1. Bagi peneliti

Manfaat bagi peneliti adalah untuk menambah pengalaman di bidang penelitian serta menceritakan pengalaman yang peneliti alami terkait dengan mental

2. Bagi mahasiswa

Pada saat di lapangan, penelitian ini diharapkan bisa membantu mahasiswa untuk mengetahui bagaimana gangguan mental bisa memengaruhi kehidupan sosial, penelitian ini dapat menjadi sumber rujukan dalam penelitian dengan topik yang sama.

3. Bagi *Caregiver*

Penelitian ini diharapkan dapat memberi pengetahuan terkait dengan gangguan mental, sehingga diharapkan para *caregiver* bisa lebih memahami kondisi individu yang mereka rawat.

4. Bagi Keluarga

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan gambaran bagaimana sebab dan akibat serta gejala yang ditimbulkan dari gangguan mental yang dialami oleh individu dengan gangguan mental, sehingga lebih sigap dan memberikan penanganan yang tepat.

5. Bagi Penyintas Gangguan Mental

Penelitian ini diharapkan dapat memberi motivasi dan dukungan untuk sesama penyintas gangguan mental bahwa kita sebagai penyintas tidak sendiri, melainkan berjuang bersama untuk pulih.

6. Bagi Masyarakat

Hasil dari penelitian ini diharapkan dapat memberikan wawasan masyarakat luas tentang bagaimana gangguan mental dapat memengaruhi proses interaksi sosial dan juga kehidupan sosial.