

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Gangguan mental emosional, seperti stress, kecemasan dan depresi, dapat dialami semua orang. Jika ditangani dengan cara yang benar, maka penderita umumnya dapat sembuh dan kembali seperti sedia kala. Sebaliknya, jika tidak ditangani dengan benar dan segera, maka penderita gangguan mental emosional akan semakin parah dan dapat berkembang menjadi gangguan jiwa berat (Risksedas, 2013). Pada tahap yang lebih berat, penderita gangguan mental emosional akan mengalami penurunan kekebalan tubuh sehingga dapat terserang penyakit dengan lebih mudah; seperti tekanan darah tinggi, alergi, diare, gangguan tiroid, stroke, serangan jantung hingga kematian (Kompasiana, 2011). Hal ini terjadi juga di Indonesia, dilihat dari survey yang dilakukan oleh perusahaan Zipjet pada tahun 2017. Perusahaan Zipjet melakukan survey di 150 kota besar di dunia dan menyatakan bahwa Jakarta duduk di peringkat ke 18 sebagai kota paling stress. Untuk rentang umur sendiri, yang paling mudah merasakan gangguan mental emosional adalah remaja (The Washington Post, 2013).

Pada remaja, pemikiran mereka tidak dapat ditebak karena mereka masih belum menemukan jati diri yang pasti untuk menyimpulkan jawaban yang benar (Essentials of Life-Span Development, 2008, hlm 259). Ditambah lagi, pada masa remaja akan terjadi *mood* atau suasana hati yang bisa berubah dengan cepat karena masa puber. Di keadaan yang sedang bergejolak, apabila ada masalah dari lingkungan sekitar, maka akan cenderung memberikan dampak negatif pada remaja, akibatnya tidak jarang remaja mengalami gangguan mental emosional (Ikatan Dokter Anak Indonesia, 2013). Gangguan mental emosional yang sering terjadi pada remaja adalah stress, kecemasan, depresi (Ikatan Dokter Anak Indonesia, 2013). Dengan adanya banyak masalah, remaja akan mencontoh orang yang lebih tua atau lingkungannya untuk mencari jawaban. Jika remaja mencontoh hal yang negatif maka akan membuat diri mereka terjebak dalam hal negatif tersebut, seperti merokok, minum, atau ketergantungan obat-obatan. Jika tetap tidak dapat teratasi, maka remaja yang merasa putus asa akan nekat untuk mencabut nyawanya sendiri

atau bunuh diri. Hal ini terlihat dari hasil survei yang dilakukan pada tahun 2015 oleh Nova Riyanti Yusuf, Ketua Umum Perhimpunan Dokter Spesialis Kedokteran Jiwa Indonesia Cabang DKI Jakarta, di mana anak remaja yang mengalami gangguan emosional di Jakarta yang memiliki ide untuk mengakhiri hidupnya atau bunuh diri tercatat sebanyak 35%.

Pada dasarnya, berhenti sejenak dari pekerjaan dan menyisihkan waktu untuk bersama keluarga atau hewan peliharaan, tertawa, meditasi atau menenangkan diri, dan berkonsultasi dengan psikolog dapat menjadi alternatif untuk menurunkan tingkat gangguan mental emosional (Detik, 2013). Namun pada umumnya, tempat untuk menurunkan stress hanya menyediakan 1 atau 2 cara saja, seperti rekreasi saja atau hanya konsultasi dengan psikolog atau psikiater saja. Ditambah lagi kurangnya jumlah psikiater dan psikolog atau juga pelayanan terapi bagi penderita gangguan mental emosional. Terlihat pada tahun 2014, jumlah tenaga psikiater Indonesia berada di posisi terendah di antara negara ASEAN yaitu dengan rasio 0,29 psikiater per 100.000 penduduk dan 0,18 (WHO, 2014). Padahal dibutuhkan minimal 1 psikiater dan psikolog per 100.000 penduduk. Jumlah pelayanan terapi untuk menangani gangguan jiwa dan mental di Indonesia juga terbilang kurang, di mana hanya 10% penderita gangguan jiwa dan mental yang mendapatkan pelayanan terapi yang layak dari petugas kesehatan (Tirto.id, 2017).

Melihat daripada kebutuhan tersebut, maka dibutuhkan sebuah area yang terintegrasi yang dikhususkan untuk menenangkan diri dan meningkatkan kesehatan mental emosional bagi warga Jakarta, di mana tersedia fasilitas-fasilitas yang dibutuhkan secara lengkap. Secara metode, proses penyembuhan tidak hanya dilakukan secara *private* namun juga dapat dengan cara *group activities*. *Group activities* dapat dilakukan bersama dengan teman atau juga dengan kelompok baru yang memiliki kesamaan. Dengan melakukan kegiatan bersama dengan orang yang dikenal, dapat membentuk perasaan aman dan dapat terbuka dalam menceritakan masalah depresi. Agar lebih bermanfaat, program tersebut akan disesuaikan dari tingkat gangguan mental yang dialami remaja tersebut dengan menggunakan tingkat kepercayaan pada sesama. Pada penderita depresi tingkat awal, mereka masih bisa menangani depresi dengan cara *group activity*, namun jika penderita depresi pada tingkat tinggi, maka penderita butuh ditangani secara pribadi dan

mereka juga akan merasa lebih nyaman jika *private* atau dengan orang yang ia percayai. Dengan memahami keunikan karakter dari setiap tingkatan, diharapkan area yang dirancang dapat lebih berfungsi maksimal. Selain itu untuk membantu dalam mengurangi angka penderita gangguan mental di Jakarta dan untuk meminimalkan stress yang akan dialami pengguna dalam mencapai area penanganan stress, seperti kemacetan, maka lokasi yang dipilih adalah Jakarta. Tidak hanya untuk penderita, namun area ini juga dapat digunakan dan dikunjungi oleh warga yang hanya ingin sekedar bersantai, berkumpul, atau menikmati fasilitas yang ada. Dengan begitu mereka dapat melihat aktivitas penderita agar semakin mengerti tentang gangguan mental. Ditambah juga mereka dapat ikut ambil bagian untuk belajar dalam membantu mengatasi stress yang dialami orang sekitarnya. Sehingga warga Jakarta dapat saling membantu dan mengurangi stress tanpa ada rasa malu atau menganggap gangguan mental adalah hal yang tabu.

1.2 Rumusan Masalah

Beberapa permasalahan yang akan dibahas lebih dalam lagi dalam penelitian ini adalah:

- Rentannya remaja terhadap gangguan mental emosional di Jakarta tanpa adanya perawatan yang tepat.
- Belum tersedianya pusat rehabilitasi terintegrasi untuk menurunkan tingkat gangguan mental emosional pada remaja yang terintegrasi di Jakarta.

1.3 Tujuan Penelitian

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk menyediakan area yang mewadahi fungsi yang membantu mengurangi tingkat gangguan mental emosional yang dialami warga Jakarta dengan merancang area penanganan gangguan mental emosional yang terintegrasi dan dikhususkan untuk remaja dengan penanganan sesuai dengan kebutuhan remaja. Selain itu, area yang dirancang juga untuk mewadahi kegiatan sosial atau warga yang ingin ambil bagian dalam membantu mengurangi tingkat gangguan mental emosional.

1.4 Manfaat Penelitian

Manfaat dari penelitian ini adalah:

- Untuk mengurangi dan mencegah akibat dari gangguan mental yang berlebihan sehingga warga dapat lebih tenang, bahagia dan produktif dengan pendekatan tingkat kepercayaan penderita akan sesama.
- Dapat menjadi wadah bagi masyarakat luas untuk membantu mengurangi tingkat gangguan mental yang dialami orang terdekat atau sekitarnya.

Manfaat-manfaat tersebut diharapkan dapat membantu mengurangi tingkat gangguan mental pada warga Jakarta.

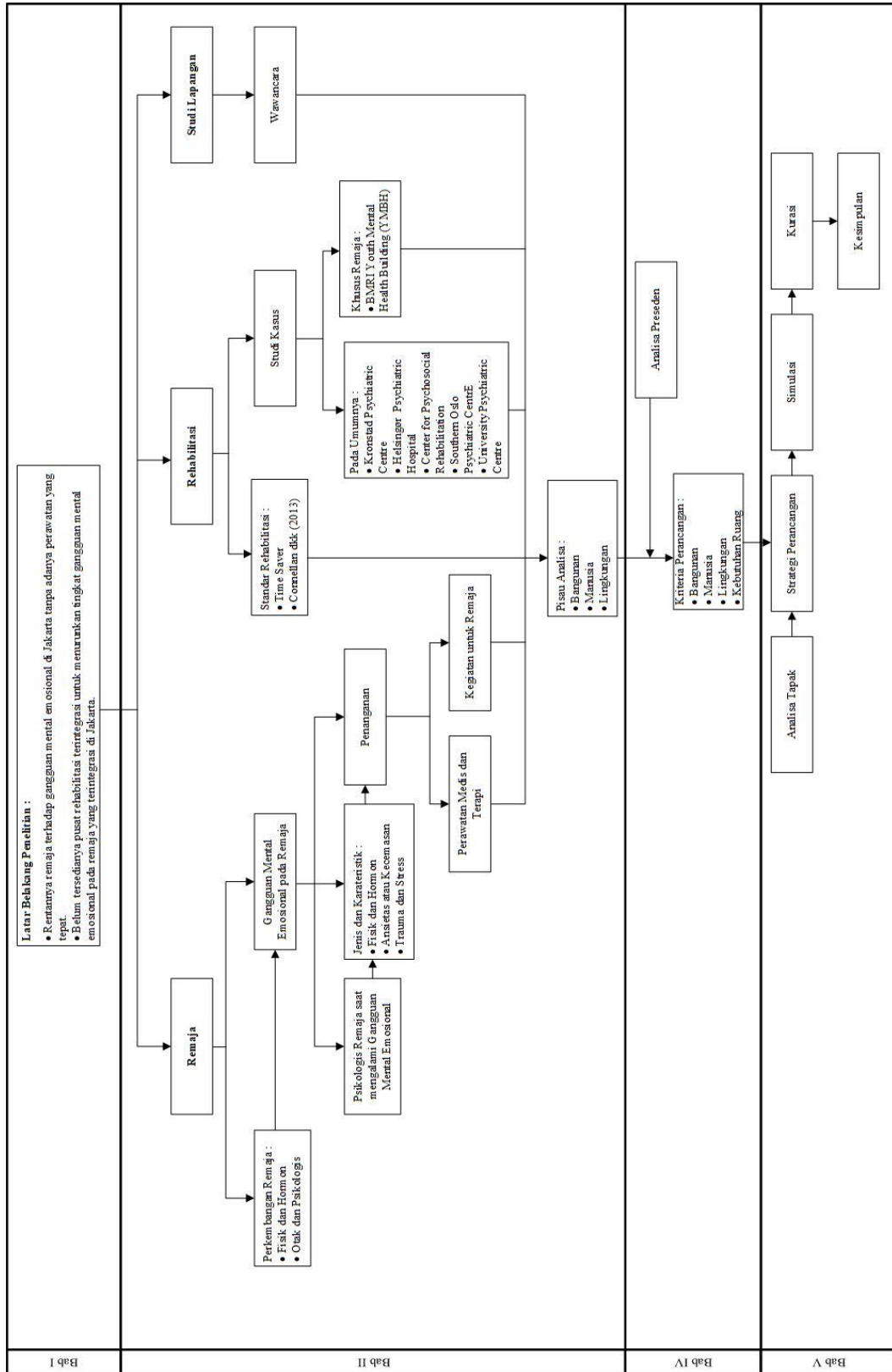
1.5 Ruang Lingkup Penelitian

Penelitian ini disusun untuk mengetahui dan menganalisa cara mengurangi gangguan mental dengan mengetahui penyebab dan perilaku yang dialami oleh remaja, berumur 10 hingga 22 tahun. Sehingga dapat menghasilkan desain tempat perawatan gangguan mental yang sesuai untuk warga yang memiliki tingkat gangguan mental dengan penanganan sesuai dengan psikologi remaja di Jakarta.

1.6 Metodologi Penelitian

Metode yang akan digunakan adalah metode kualitatif untuk menganalisa data kajian teori dan hasil wawancara dengan narasumber. Hasil analisa tersebut akan digunakan sebagai strategi dalam menyusun kriteria desain untuk area pelepas gangguan mental yang terintegrasi.

1.7 Sistematika Pembahasan



Gambar 1. 1 Sistematika Penelitian (sumber: Hasil analisa penulis, 2018)