

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Masalah

Kesehatan merupakan kondisi sejahtera secara fisik, mental, dan sosial yang memungkinkan individu menjalani kehidupan yang produktif secara sosial maupun ekonomi (Kemenkes RI, 2022). Dalam kerangka pembangunan nasional, kesehatan dipandang sebagai investasi strategis untuk meningkatkan kualitas hidup dan daya saing masyarakat. Oleh karena itu, pembangunan kesehatan tidak hanya difokuskan pada aspek fisik semata, tetapi juga mencakup kesehatan mental sebagai elemen esensial dari kesejahteraan manusia secara holistik.

Sejalan dengan visi Kementerian Kesehatan Republik Indonesia Tahun 2020–2024, yaitu mewujudkan manusia Indonesia yang sehat, produktif, mandiri, dan berkeadilan, kesehatan mental memperoleh perhatian khusus dalam agenda pembangunan. Gangguan mental seperti kecemasan, depresi, insomnia, hingga ide bunuh diri kini menjadi tantangan serius, terutama karena banyak kasus bermula sejak usia remaja. WHO (2019) mencatat bahwa sekitar 970 juta orang di dunia mengalami gangguan mental, dengan gangguan kecemasan dan depresi sebagai yang paling umum. Di Indonesia, hubungan gangguan jiwa telah mencapai 13% dan diproyeksikan meningkat hingga 25% pada tahun 2030 (Ayuningtyas, 2018). Data Riskesdas 2018 juga menunjukkan bahwa sekitar 19 juta penduduk berusia di atas 15 tahun mengalami gangguan mental dan emosional, sementara satu dari tiga remaja dilaporkan mengalami gangguan kejiwaan pada tahun 2022 (Kemenkes RI, 2023).

Salah satu faktor risiko yang belakangan mendapat perhatian khusus adalah hubungan interpersonal yang tidak sehat, atau yang dikenal dengan istilah toxic relationship. Dalam literatur psikologi sosial, toxic relationship dipahami sebagai hubungan yang ditandai oleh komunikasi destruktif, dominasi sepihak, pelecehan emosional, dan kurangnya penghargaan timbal balik, yang berlangsung terus-menerus (Glass, 1995; Felmlee, 2001). WHO dan PBB menegaskan bahwa bentuk kekerasan dalam relasi, termasuk intimate partner violence, memiliki

korelasi kuat dengan peningkatan risiko gangguan mental seperti PTSD, depresi, dan kecemasan.

Fenomena toxic relationship tidak hanya terjadi dalam konteks romantis atau keluarga, tetapi juga meluas ke lingkungan kerja dan organisasi sosial. Penelitian terbaru menunjukkan bahwa hubungan yang tidak sehat dalam berbagai jenis interaksi sosial berkontribusi secara signifikan terhadap munculnya stres kronis, gangguan tidur, burnout, dan perasaan keterasingan (May et al., 2024; Savychenko et al., 2024). Dalam konteks relawan, studi internasional juga menemukan bahwa faktor-faktor seperti beban kerja yang tinggi, lingkungan kerja yang tidak suportif, serta konflik sosial internal merupakan prediktor kuat terhadap gangguan psikologis (Abdullah et al., 2023).

Meskipun isu toxic relationship telah banyak dibahas dalam konteks hubungan personal dan organisasi profesional, masih sangat terbatas penelitian yang secara khusus mengeksplorasi dampaknya dalam lingkungan organisasi sosial berbasis relawan, terutama di Indonesia. Padahal, dinamika relasi interpersonal dalam organisasi semacam ini memiliki peran krusial dalam menentukan efektivitas kerja tim, kualitas pelayanan sosial, serta keberlanjutan program yang dijalankan.

Salah satu organisasi yang merepresentasikan dinamika tersebut adalah Yayasan Ranah Berkah Kita Bersama (RBKB), yang bergerak di bidang pelayanan sosial, khususnya penyelenggaraan khitanan gratis dan kegiatan kemanusiaan lainnya. Berdasarkan observasi awal, ditemukan sejumlah pola hubungan yang tidak sehat antar relawan, seperti ketidakhadiran tanpa pemberitahuan, ketidakjujuran, konflik internal, hingga komunikasi yang tidak efektif. Ketimpangan peran, kurangnya keterbukaan dalam pengambilan keputusan, dan praktik intimidasi terselubung turut memicu tekanan emosional bagi beberapa anggota, yang pada akhirnya berdampak pada penurunan partisipasi dan kinerja tim.

RBKB telah berupaya menerapkan sistem reward and punishment untuk meningkatkan kedisiplinan dan produktivitas relawan. Namun, sistem tersebut

belum sepenuhnya efektif karena tidak didukung oleh komunikasi yang sehat, transparansi struktur organisasi, serta mekanisme resolusi konflik yang jelas. Kondisi ini dikhawatirkan akan memicu penurunan kesehatan mental relawan dan menurunkan kualitas layanan sosial yang diberikan kepada masyarakat.

Melihat fenomena tersebut, perlu dilakukan kajian empiris yang mendalam mengenai dinamika toxic relationship dalam lingkungan organisasi sosial. Minimnya literatur lokal yang membahas secara khusus hubungan antara relasi interpersonal yang merugikan dan kesehatan mental relawan menunjukkan adanya kesenjangan penelitian (research gap) yang perlu dijematani.

Oleh karena itu, penelitian ini bertujuan untuk menganalisis bentuk-bentuk toxic relationship yang terjadi dalam interaksi antarrelawan di Yayasan RBKB, serta mengidentifikasi faktor-faktor risiko utama yang berkontribusi terhadap gangguan kesehatan mental relawan. Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi teoretis dan praktis dalam merumuskan strategi intervensi psikososial yang tepat sasaran, guna memperkuat kesejahteraan mental relawan dan meningkatkan efektivitas organisasi sosial berbasis kerja sukarela.

1.2 Rumusan Masalah

Sehubungan dengan hal tersebut, maka pertanyaan yang ingin dijawab dalam penelitian ini adalah :

1. Bagaimana hubungan toxic relationships dengan kesehatan mental para relawan yang terlibat di Yayasan Ranah Berkah Kita Bersama?
2. Apa saja risiko yang dapat berkontribusi terhadap toxic relationship pada relawan di Yayasan Ranah Berkah Kita Bersama?

1.3 Tujuan Penelitian

Tujuan dari penelitian ini adalah:

- 1 Menganalisis tingkat *toxic relationship* pada relawan.
- 2 Menganalisis tingkat kesehatan mental pada relawan.
- 3 Menganalisis hubungan *toxic relationship* dengan kesehatan mental pada relawan.

1.4 Manfaat Penelitian

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat sebagai berikut:

1. Memberikan informasi yang dapat digunakan sebagai dasar pengembangan intervensi dan program kesehatan jiwa di Yayasan Ranah Kita Bersama.
2. Meningkatkan kesadaran dan pengetahuan mengenai dampak *toxic relationships* terhadap kesehatan mental di kalangan praktisi dan tenaga medis di yayasan.

1.5 Batasan Penelitian

Penelitian ini akan difokuskan pada para relawan yang terlibat dalam praktik khitan di Yayasan Ranah Berkah Kita Bersama. Variabel yang diamati melibatkan hubungan *toxic relationship* dengan kesehatan mental dan faktor-faktor risiko *toxic relationship*.

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

2.1 Toxic Relationship

2.1.1. Defenisi Toxic Relationship

Kajian ini berfokus pada pemangku kepentingan. Secara linguistik, hubungan toksik terdiri dari dua kata: "toxic" yang artinya racun, dan "relation" yang artinya hubungan. Oleh karena itu, hubungan yang beracun adalah hubungan yang merusak dan merugikan antar individu atau kelompok. Kerusakan yang diakibatkan oleh hubungan yang beracun tidak hanya dapat merugikan hubungan tersebut, tetapi juga hubungan itu sendiri. (Novi, et al: 2024)

Toxic hubungan mempunyai penafsiran yang berbeda-beda tergantung orang yang mengalaminya, namun inti dari menjadi toxic selalu sama. Hubungan beracun adalah hubungan antara dua orang yang tidak sehat dimana salah satu pasangan merasa tidak nyaman karena kurangnya dukungan dan penghinaan. Toxic diartikan sebagai kata sifat yang menggambarkan seseorang yang memiliki sejumlah sifat negatif, antara lain: Misalnya: mudah marah, sering mengucapkan kata-kata kasar, dan sebagainya. Bentuk negatif yang dapat mempengaruhi kesehatan mental antara lain kekerasan fisik, kekerasan seksual, dan kekerasan psikis. (Desy, 2021).

Menurut Dr. Lillian Glass, ini didefinisikan sebagai hubungan tidak kooperatif yang mencoba untuk terlalu mengontrol. Hubungan yang beracun juga dapat berupa segala bentuk hubungan antarindividu di mana salah satu pihak berusaha menyakiti orang lain atau ketika terdapat persaingan tidak sehat atau penghinaan dalam hubungan tersebut. Hubungan yang beracun atau tidak sehat bisa terjadi dalam hubungan sehari-hari dengan pasangan, teman, dan keluarga (Izzati, 2022).

2.1.2. Tanda-Tanda *Toxic Relationship*

Ada beberapa tanda toxic relationship, antara lain sebagai berikut:
(Mohammad, 2019)

1. Adanya perilaku posesif

Perbuatan ini bertujuan untuk menyelidiki keberadaan pasangan, teman, atau anggota keluarga, sehingga mengakibatkan pengaturan atau pengendalian terhadap kegiatan orang lain dan menyebabkan orang tersebut kehilangan kebebasannya. Tindakan ini mempunyai akibat negatif karena membatasi kebebasan bergerak individu (Mohammad, 2019).

2. Terdapat tindakan kekerasan verbal dan nonverbal

Tindakan kekerasan verbal dan nonverbal (seperti kekerasan fisik) dilakukan oleh salah satu pihak. Sama seperti dampak pelecehan verbal yang dapat menimbulkan dampak psikologis seperti rusaknya harga diri dan pengalaman traumatis, pelecehan verbal juga dapat menimbulkan konsekuensi yang sama seriusnya dengan kekerasan fisik (Mohammad, 2019).

3. Adanya dominasi komunikasi satu arah

Berbeda dengan hubungan yang sehat, di mana setiap orang setara dan mempunyai hak untuk mempertimbangkan keputusan, hubungan yang tidak sehat (hubungan beracun) didominasi oleh satu pihak dan berdampak negatif pada pihak lain juga (Mohammad, 2019).

4. Tidak memberikan kesempatan kepada salah satu pihak untuk berkembang.

Tidak seperti hubungan yang sehat, di mana kedua belah pihak berusaha untuk saling mendukung dan memberikan kesempatan yang sama untuk tumbuh menjadi lebih baik, hubungan yang tidak sehat kekurangan dukungan dan ruang yang mereka butuhkan untuk tumbuh menjadi lebih baik.

2.1.3. Dimensi Toxic Relationship

Aspek hubungan beracun meliputi kualitas interaksi negatif, kepuasan korban, balas dendam pasangan, perilaku konflik dan toleransi terhadap perselisihan. Gambaran dimensi hubungan toxic adalah sebagai berikut:

1. Kualitas Dialog Negatif

Dialog negatif muncul dari kualitas hubungan dengan satu atau lebih mitra, di mana komunikasi berlangsung tanpa ikatan yang kuat. Salah satu kelemahan interaksi ini adalah komunikasi sepihak lebih mendominasi dibandingkan kekerasan verbal.

2. Perasaan Dendam terhadap Pasangan

Balas dendam menandakan lemahnya posisi dalam suatu hubungan. Para peneliti menyimpulkan bahwa balas dendam adalah upaya untuk melindungi diri sendiri dan mencari keadilan bagi diri sendiri.

3. Perilaku Konflik yang Bermusuhan

Perbedaan ciri kepribadian atau perilaku yang tidak dipahami sepenuhnya oleh pasangan sering kali membuat mereka memilih jalur konflik untuk menghadapi situasi yang menimbulkan ketidaknyamanan atau ketegangan.

4. Toleransi terhadap Perbedaan Pendapat

Perbedaan pendapat yang sering terjadi dalam suatu hubungan dapat menyebabkan kurangnya kebebasan individu dalam hubungan, ketika anggota keluarga, rekan kerja, dan pasangan tidak mengenal toleransi terhadap berbagai masalah dalam berbagai aspek hubungan atau pembatasan.

2.1.4. Karakter Toxic Relationship

1. Kecemburuan di Lingkungan Kerja

- a. Kecemburuan muncul pada orang yang memandang hubungan profesional dan pribadi “dekat” di lingkungan kerja. Misalnya, hubungan yang sangat erat antar rekan kerja dan bawahan atau

atasan.

- b. Perasaan cemburu terhadap bawahan yang tidak mendapat perhatian dari pimpipannya.
- c. Kecemburuan antar rekan kerja karena mereka bukan bagian dari kelompok informal ditempat kerja.

2. Egoisme Anggota Organisasi

- a. Keegoisan adalah mendahulukan kepentingan diri sendiri di atas kepentingan orang lain, sulit menerima usulan yang tidak sesuai dengan kepentingan diri sendiri, tidak kooperatif, egois, kurang kemurahan hati, kurang empati atau perhitungan—artinya kurang pengertian dan keras kepala.
- b. Bila anggota suatu organisasi mempunyai tingkat egoisme yang tinggi, maka hubungan akan buruk karena merasa tidak nyaman dengan anggota organisasi yang lain dan merugikan mereka.

3. Kurangnya Kejujuran dan Kepercayaan

- a. Kurangnya kejujuran adalah salah satu ciri hubungan yang beracun. Jenis-jenis pelanggaran berikut yang dilakukan oleh bawahan, kolega, dan manajer terjadi di tempat kerja: berbohong, mencuri, atau memanipulasi informasi untuk menyembunyikannya dari orang lain.
- b. Pengecualiannya adalah “kebohongan putih” yang sesekali kita ucapkan untuk melindungi perasaan.
- c. Banyak kebohongan menimbulkan ketidakpercayaan di lingkungan kerja. Kepercayaan dalam suatu hubungan timbul dari kejujuran yang tinggi. Semakin tinggi integritasnya, semakin tinggi kepercayaannya.
- d. Kurangnya integritas dalam hubungan menyebabkan kurangnya kepercayaan terhadap rekan kerja, atasan, dan bawahan, sehingga menimbulkan ketidakpercayaan dan menciptakan situasi yang tidak menyenangkan dalam hubungan. Itu sebabnya kejujuran sangat penting dalam hubungan.

4. Memberikan komentar atau kritik negatif
 - a. Memberi komentar negatif berarti menyampaikan pendapat negatif untuk mengkritik atau mempermalukan seseorang.
 - b. Kritik negatif adalah menyatakan ketidaksetujuan terhadap sesuatu dengan tujuan untuk menunjukkan bahwa sesuatu itu salah, tidak masuk akal, menyinggung, atau tidak dapat diterima.
5. Merasa Tidak Aman dalam Suatu Hubungan di Lingkungan Kerja
 - a. Hubungan terkadang bisa menjadi racun dan membuat orang merasa cemas dan takut.
 - b. Dalam hubungan yang beracun, pemimpin, rekan kerja, atau bahkan bawahan melakukan kekerasan fisik, mengendalikan perilaku kita, selalu ingin tahu, atau memaksa kita melakukan sesuatu.
 - c. Mereka mendorong kita untuk melakukan hal-hal yang tidak kita inginkan atau belum siap kita lakukan.

2.2. Mental Health

2.2.1. Defenisi *Mental Health*

Kesehatan bukan hanya berarti tidak sakit atau cacat, tetapi juga mencakup keadaan fisik, mental, dan sosial yang baik (keutuhan). Di Indonesia, Undang-Undang Kesehatan Nomor 36 Tahun 2009 menetapkan kesehatan sebagai kondisi tubuh, pikiran, dan hubungan sosial yang memungkinkan seseorang hidup secara produktif baik secara sosial maupun ekonomi. WHO mendefinisikan kesehatan mental sebagai keadaan di mana seseorang merasa mampu mengatasi tekanan hidup, bekerja, mencapai tujuan, dan berpartisipasi dalam kegiatan masyarakat.

Kesehatan mental adalah ketika fungsi mental seimbang dan manusia mampu beradaptasi dengan baik dalam lingkungannya. Namun, untuk mencapai semangat tersebut tidak mudah. Untuk masyarakat mencapai tujuan yang diinginkan, mereka perlu belajar tentang perilaku dan mencegahnya sejak awal. Untuk membahas ini, diperlukan pemahaman

tentang psikologi manusia atau studi yang dilakukan pada individu yang mengalami gangguan mental, baik secara langsung maupun tidak langsung (Utami, 2022).

Kesehatan jiwa meliputi terhindarnya gejala gangguan jiwa (neurosis) dan gejala penyakit jiwa (psikosis). Definisi ini banyak digunakan dalam bidang psikiatri. Sebab, fokus pengertian ini adalah untuk membebaskan jiwa dari hal-hal yang menjadikan seseorang sakit/tidak sehat jiwa, baik berupa gangguan jiwa maupun gangguan jiwa (mard 'akl) berbentuk rohani. Gangguan jiwa (mard 'qalb) terdapat pada semua orang, baik secara individual maupun kolektif (Ghazali, 2019).

otosoedirdjo mengungkapkan bahwa ada banyak cara untuk mendefinisikan kesehatan mental, yaitu:

1. Sehat mental karena tidak mengalami gangguan mental

Orang yang sehat jiwa adalah orang yang tidak mudah terserang penyakit jiwa atau tidak mempunyai penyakit jiwa atau cacat. Orang yang sehat tidak mempunyai gangguan jiwa apa pun, dan apabila terjadi gangguan jiwa maka dianggap sebagai penyakit. Dengan kata lain, sehat dan sakit merupakan ciri-ciri psikologis nominal yang dapat dibagi menjadi beberapa kelompok. Sehat dalam arti "tidak ada gejala".

2. Sehat mental jika tidak sakit akibat adanya stresor

Orang yang sehat jiwa adalah orang yang tidak mudah terserang penyakit jiwa atau tidak mempunyai penyakit jiwa atau cacat. Orang yang sehat tidak mempunyai gangguan jiwa apa pun, dan apabila terjadi gangguan jiwa maka dianggap sebagai penyakit. Dengan kata lain, sehat dan sakit merupakan ciri-ciri psikologis nominal yang dapat dibagi menjadi beberapa kelompok. Sehat dalam arti "tidak ada gejala", artinya seseorang dianggap sakit meskipun gejalanya ringan.

3. Sehat mental apabila searah dengan kapasitasnya dan selaras dengan lingkungannya.

Sehat mental adalah ketika seseorang bisa berfungsi baik sesuai dengan kemampuannya dan sesuai dengan lingkungan di sekitarnya. Seseorang dianggap sehat secara mental jika tidak ada gejala psikologis dan bisa berinteraksi dengan baik dalam lingkungan sosialnya. Desain ini memikirkan hal-hal pribadi dan juga lingkungan. Seseorang yang sehat mental adalah orang

yang hidup sesuai dengan kemampuannya dan lingkungan di sekitarnya..

4. Sehat mental karena tumbuh dan berkembang secara positif

Melihat kesehatan mental secara lebih global dan positif. Kesehatan mental adalah kemampuan untuk tumbuh dan menjadi dewasa dalam hidup seseorang, menerima tanggung jawab, dan beradaptasi (tanpa mengorbankan diri sendiri atau masyarakat) dengan berpartisipasi dalam aturan dan regulasi budaya seseorang dan ini menyusul. Kesehatan jiwa adalah keadaan di mana kepribadian seseorang, baik emosional, intelektual, maupun fisik, mampu berfungsi secara optimal, beradaptasi terhadap tuntutan lingkungan dan pemicu stres, serta mengembangkan dan menguasai kemampuan selaras dengan lingkungan. Lingkungan, kenyamanan dan adaptasi memiliki orientasi sosial yang baik dalam budayanya sendiri, terus tumbuh, berkembang dan matang dalam hidup, mampu mengakui kesalahan dan kelemahannya, mampu menghadapi permasalahan hidup dan merasa puas dengan kehidupan sosialnya. Mereka adalah orang-orang yang mempunyai kebahagiaan dalam hidupnya.

2.2.2. Fungsi Kesehatan Mental

Tugas kesehatan jiwa adalah menjaga dan mengembangkan keadaan psikis seseorang agar sehat dan terhindar dari penyakit jiwa. Berikut penjelasan ciri-ciri kesehatan mental (Handayani, 2022):

1. Prevention (preventif/pencegahan)

Fungsi kesehatan jiwa adalah mencegah timbulnya masalah dan gangguan jiwa agar terhindar dari penyakit jiwa. Peran ini menerapkan prinsip-prinsip berikut yang bertujuan untuk mencapai kesehatan mental: a) Memelihara kesehatan jasmani dan memenuhi kebutuhan psikis. Hal ini dapat dicapai dengan menjaga kesehatan fisik dan memenuhi kebutuhan psikologis seperti b) Menerima kata-kata cinta, merasa aman dan dihargai, serta tumbuh sebagai individu untuk mencapai potensi maksimalnya. Menerapkan kesehatan mental pada seluruh bidang kehidupan (rumah, sekolah, tempat kerja, dan lingkungan lainnya) dapat memberikan dampak yang signifikan terhadap kesehatan mental dan mencegah gangguan mental. Dalam keluarga, perilaku orang tua yang penuh

kasih sayang, hangat, menerima, dan hormat terhadap orang lain dapat menciptakan hubungan yang baik.

Interaksi positif antara anggota keluarga penting untuk perkembangan intelektual anak. Kesehatan mental anak yang baik ditandai dengan keceriaan, energi, kemampuan bermain dengan teman sebaya, dan kemampuan beradaptasi dengan lingkungan sekitar.

2. Amelioration (amelioratif/kuratif/perbaikan)

Fitur ini merupakan upaya penyempurnaan dengan membuatnya lebih mudah beradaptasi. Selain itu, hal ini memungkinkan pengendalian yang tepat atas perilaku individu dan mekanisme pertahanan diri. Hal ini penting bagi anak yang mengalami kesulitan perilaku dalam perkembangan psikologisnya yang berwujud tantrum, perilaku agresif, atau perilaku lain yang memerlukan perbaikan. Perilaku ini memiliki kemampuan untuk meningkatkan kesehatan mental.

3. Preservation (preservasi/pengembangan) atau Development (pengembangan) / Improvement (peningkatan).

Fungsi pemeliharaan atau pendukung adalah fungsi perkembangan yang meliputi upaya mengembangkan kepribadian atau spiritualitas yang sehat untuk meminimalkan kesulitan dalam perkembangan psikologis. Pembangunan kesehatan mental memang penting, namun tidak semua orang bisa mencapai kesehatan mental. Sementara sebagian orang seharusnya memiliki kondisi mental yang sehat dan mencegah penyakit mental, sebagian lainnya mengalami gangguan dalam perkembangan mentalnya. Oleh karena itu, penerapan fungsi kesehatan mental seperti preventif, remedial, dan konservatif akan berbeda-beda pada setiap orang.

2.2.3. Indikator Kesehatan Mental

Berikut indikator dari kesehatan mental sebagai berikut:

1. Aspek Spiritual

Pendapat ini menekankan bahwa aspek spiritual memiliki peran penting dalam kesehatan mental dengan membantu individu menemukan makna hidup, ketahanan emosional, dan optimisme. Penelitian juga mendukung bahwa

spiritualitas dapat mengurangi depresi dan meningkatkan adaptasi terhadap masalah kesehatan.

2. Aspek Psikologis

Pendapat ini menyoroti pentingnya aspek psikologis dalam kesehatan mental, yang mencakup stabilitas emosional, kemampuan berpikir rasional, serta strategi adaptif dalam menghadapi stres. Individu dengan kesehatan psikologis yang baik dapat mengenali dan mengelola emosinya dengan efektif, memiliki rasa percaya diri, serta mampu beradaptasi dengan perubahan hidup. Selain itu, pengambilan keputusan yang rasional dan pola pikir yang fleksibel juga menjadi indikator utama. Dengan demikian, keseimbangan aspek psikologis sangat berperan dalam meningkatkan kualitas hidup dan kesejahteraan

3. Aspek Sosial

Pendapat ini menekankan bahwa aspek sosial memainkan peran penting dalam kesehatan mental melalui kemampuan individu dalam berinteraksi dan membangun hubungan yang sehat. Komunikasi yang efektif, empati, serta dukungan sosial dari lingkungan menjadi indikator utama dalam menjaga kesejahteraan mental. Penelitian juga menunjukkan bahwa hubungan sosial yang positif dapat meningkatkan ketahanan psikologis dan mengurangi risiko gangguan mental. Dengan demikian, keterlibatan sosial yang aktif dan berkualitas menjadi faktor krusial dalam menjaga keseimbangan mental secara menyeluruh. Jika diperlukan, saya dapat membantu menambahkan referensi akademik atau mengembangkan argumen lebih lanjut.

4. Aspek biologis

Aspek biologis dalam kesehatan mental merujuk pada faktor fisiologis yang memengaruhi fungsi otak dan keseimbangan emosional seseorang. Faktor-faktor seperti keseimbangan neurotransmitter, kesehatan otak, genetika, serta kondisi fisik secara umum berperan dalam menentukan kestabilan mental seseorang. Pola hidup sehat, termasuk nutrisi yang baik, olahraga teratur, dan tidur yang cukup, berkontribusi terhadap fungsi otak yang optimal dan ketahanan terhadap stres. Secara akademis, penelitian menunjukkan bahwa gangguan mental seperti depresi dan kecemasan sering dikaitkan dengan ketidakseimbangan biokimia serta faktor

genetik tertentu. Selain itu, kondisi medis seperti gangguan hormonal atau penyakit kronis juga dapat mempengaruhi kesehatan mental seseorang. Dengan demikian, aspek biologis menjadi bagian fundamental dalam memahami dan menjaga keseimbangan mental secara menyeluruh.

Menurut Bastaman, kesehatan mental seseorang dapat dilihat dari tiga orientasi (Ghazali, 2024):

1. Orientasi Klasik

Seseorang dianggap sehat jika tidak mengalami gejala seperti ketegangan, kelelahan, atau kecemasan. Ini dapat menimbulkan rasa sakit dan ketidaknyamanan serta mengurangi efisiensi aktivitas sehari-hari.

2. Orientasi Adaptasi

Seseorang dikatakan sehat secara psikis apabila mampu berkembang secara psikis dan sesuai dengan tuntutan orang lain dan lingkungan sekitarnya.

3. Orientasi Pengembangan Potensi

Orang yang mempunyai kesempatan untuk mengembangkan potensinya hingga dewasa sehingga dihormati oleh orang lain dan dirinya sendiri, dianggap sehat jiwa.

Menurut Kartono, ada empat tanda sebagai penanda kesehatan mental seseorang, yaitu:

1. Segala upaya dan kemungkinan diatur sendiri sehingga individu dapat dengan mudah beradaptasi dengan persyaratan lingkungan, norma dan standar sosial, serta perubahan sosial yang cepat. Integrasi dan adaptasi struktur kepribadian memungkinkan partisipasi aktif dalam kehidupan sosial.
2. Selalu aktif mengendalikan proses realisasi diri (yaitu pengembangan sejati seluruh bakat dan potensi), memiliki tujuan hidup, senantiasa mengupayakan perbaikan diri, dan berusaha mengatasi keadaan saat ini.

3. Bersemangat, sehat jasmani dan rohani, tenang, berkepribadian harmonis, efisien dalam segala tindakan serta mampu merasakan kesenangan dan kepuasan dalam memenuhi kebutuhan.

2.2.4. Jenis-Jenis Kesehatan Mental

Gangguan kesehatan mental, perilaku, dan perkembangan saraf adalah perubahan klinis pada kemampuan kognitif, regulasi emosional, atau tingkah laku seseorang yang menunjukkan ketidakberfungsian dalam proses psikologis, biologis, atau perkembangan yang mendasarinya, baik secara pikiran maupun tingkah laku.

1. **Gangguan Kecemasan**

Gangguan kecemasan ditandai dengan rasa takut dan khawatir berlebihan yang disertai gangguan perilaku. Gejalanya cukup parah sehingga menyebabkan kecacatan atau gangguan signifikan. Agar psikoterapi berhasil, pengobatan dapat dipertimbangkan tergantung pada usia dan tingkat keparahan.

2. **Depresi**

Depresi tidak sama dengan perubahan suasana hati biasa atau reaksi emosional singkat terhadap masalah sehari-hari. Selama episode depresi, seseorang merasa sedih, mudah tersinggung, dan kehilangan minat dalam beraktivitas.

3. **Gangguan Bipolar**

Orang yang mengalami gangguan bipolar mengalami periode depresi dan manik secara bergantian. Gejala mania meliputi perasaan sangat senang, cepat marah, lebih aktif dan bertenaga, sering bicara, berpikir cepat, harga diri meningkat, tidur terganggu, perilaku sembrono, dan impulsif. Orang dengan gangguan bipolar lebih berisiko melakukan bunuh diri. Namun, ada cara pengobatan yang bisa membantu, seperti psikoedukasi, mengurangi stres, meningkatkan peran sosial, dan terapi.

4. **Gangguan Stres Pascatrauma (PTSD)**

PTSD dapat berkembang ketika seseorang dihadapkan pada situasi atau serangkaian peristiwa yang sangat mengancam atau menakutkan. Semua Informasi berikut ini ditandai:

- a. Sedang mengalami peristiwa atau trauma lagi (kenangan yang

mengganggu, kilas balik, atau mimpi buruk).

- b. Menghindari pikiran atau kenangan tentang kejadian tersebut, atau menghindari aktivitas maupun situasi.
- c. Seseorang menceritakan peristiwa itu kepada Anda.

5. Skizofrenia

Skizofrenia merupakan gangguan jiwa yang ditandai dengan kelainan dan perbedaan cara berpikir yang sangat mendasar, disertai ekspresi emosi yang tidak normal. Tanda-tandanya bisa meliputi delusi yang terus-menerus, halusinasi, pikiran yang tidak teratur, kepribadian yang tidak teratur, atau agitasi yang ekstrem. Orang dengan skizofrenia mungkin memiliki kesulitan dalam kemampuan berpikir. Namun, ada beberapa cara pengobatan yang bisa efektif, seperti terapi, edukasi psikologis, bantuan keluarga, dan pemulihan sosial-psikologis.

6. Gangguan Makan (*Eating Disorder*)

Gangguan ini juga disebut sebagai gangguan perilaku. Gangguan ini merupakan salah satu dari dua jenis gangguan yaitu gangguan perilaku dan gangguan antisosial. Gangguan antisosial lainnya adalah gangguan pembangkangan oposisi. Perilaku mengganggu dan gangguan antisosial adalah perilaku yang terus-menerus dan berlangsung lama, seperti konflik atau ketidaksesuaian dengan aturan yang melanggar hak-hak dasar orang lain atau norma sosial yang berlaku. Gangguan disruptif dan antisosial biasanya terjadi pada masa kanak-kanak dan tidak bersifat permanen. Ada perawatan psikologis yang efektif yang melibatkan orang tua, pengasuh, dan guru untuk membantu mengatasi masalah kognitif dan memberikan pelatihan keterampilan sosial.

7. Perilaku Mengganggu dan Gangguan Disosial

Dikenal juga sebagai gangguan perilaku, gangguan ini merupakan salah satu dari dua jenis gangguan, yakni gangguan perilaku dan gangguan antisosial. Gangguan lainnya adalah gangguan pembangkangan oposisi. Perilaku mengganggu dan gangguan antisosial ditandai dengan masalah perilaku yang terjadi selama waktu yang lama dan terus-menerus. Ini bisa termasuk konflik atau perilaku yang secara sistematis melanggar hak-hak dasar orang lain, norma

sosial, aturan, dan hukum yang berlaku. Gangguan disruptif dan antisosial biasanya mulai muncul pada masa kanak-kanak dan dapat memiliki dampak jangka panjang. Ada jenis perawatan psikologis yang bermanfaat yang sering melibatkan orang tua, pengasuh, dan guru untuk menangani masalah pikiran dan memberikan latihan keterampilan sosial.

8. Gangguan Perkembangan Saraf

Gangguan perkembangan saraf adalah kondisi di mana seseorang mengalami kesulitan dalam belajar dan menggunakan kemampuan intelektual, motorik, bahasa, dan sosial. Gangguan ini terjadi sejak masa perkembangan dan dapat memengaruhi perilaku seseorang secara signifikan. Gangguan saraf mencakup gangguan intelektual, autisme, dan ADHD. ADHD adalah kondisi ketika seseorang memiliki masalah dengan memperhatikan paparan informasi atau bertingkah laku dengan cara yang tenang. Ini bisa berpengaruh buruk pada kemampuan seseorang untuk belajar, bekerja, atau berinteraksi dengan orang lain. Gangguan perkembangan intelektual adalah kondisi di mana seseorang memiliki keterbatasan besar dalam kemampuan berpikir dan berperilaku sesuai dengan lingkungan sekitarnya. Gangguan ini tampak dari kesulitan dalam hal kemampuan berpikir, bersosialisasi, dan berfungsi dalam kehidupan sehari-hari. Gangguan spektrum autisme (ASD) adalah sekelompok gangguan yang memiliki kesulitan dalam berkomunikasi dan bersosialisasi, serta memiliki pola perilaku, minat, atau aktivitas yang terbatas dan berulang. Ada cara pengobatan lain yang bisa digunakan seperti konseling psikososial, terapi okupasi, dan terapi bicara. Perawatan juga bisa dipertimbangkan untuk menganalisis dan menyesuaikan dengan kelompok usia tertentu.

2.2.5. Pengobatan Gangguan Kesehatan Mental

Ada banyak pengobatan yang direkomendasikan dokter untuk membantu pasien mengelola atau mengatasi gangguan kesehatan mental. Metode yang digunakan dipilih berdasarkan status kesehatan mental masing-masing pasien. Berikut beberapa perawatannya: (Atiek et al., 2021):

1. Konsumsi Obat-obatan

Penggunaan obat harus berdasarkan anjuran dokter dan ditujukan untuk

mengatasi gejala gangguan jiwa yang disebabkan oleh kelainan kimia otak. Dokter juga menyarankan agar pasien menjalani psikoterapi untuk hasil pengobatan yang lebih baik. Obat yang sering digunakan termasuk antidepresan trisiklik, SSRI, dan SNRI.

2. Psikoterapi

Melalui psikoterapi, pasien dapat mengungkapkan perasaan dan pikirannya, dan dokter akan memberikan nasihat yang sesuai. Dokter membantu pasien mengendalikan emosi dan mengelola emosi serta perilaku mereka. Contoh psikoterapi yang biasa digunakan untuk mengatasi gangguan jiwa antara lain: terapi paparan, terapi perilaku dialektis, dan terapi perilaku kognitif.

3 Kelompok Swadaya

Penderita gangguan jiwa biasanya dianjurkan untuk mengikuti kelompok swadaya. Kelompok ini juga mencakup orang yang menderita gangguan jiwa dan orang yang baru sembuh dari penyakit. Kegiatan ini bertujuan untuk bertukar pengalaman dan saran agar proses penyembuhan dapat berjalan maksimal.

4 Stimulasi pada Otak

Stimulasi otak hadir dalam berbagai bentuk, termasuk Stimulasi Magnetik Transkranial, Stimulasi Saraf Vagus, Stimulasi Elektrokonvulsif, dan Stimulasi Otak Dalam. Perawatan ini dinilai efektif membantu pasien mengatasi gangguan jiwa.

5 Rehabilitasi

Metode rehabilitasi biasanya ditawarkan kepada pasien yang menderita masalah psikologis terkait penyalahgunaan zat. Tujuan dari metode ini adalah untuk menghilangkan ketergantungan pasien terhadap obat-obatan tersebut

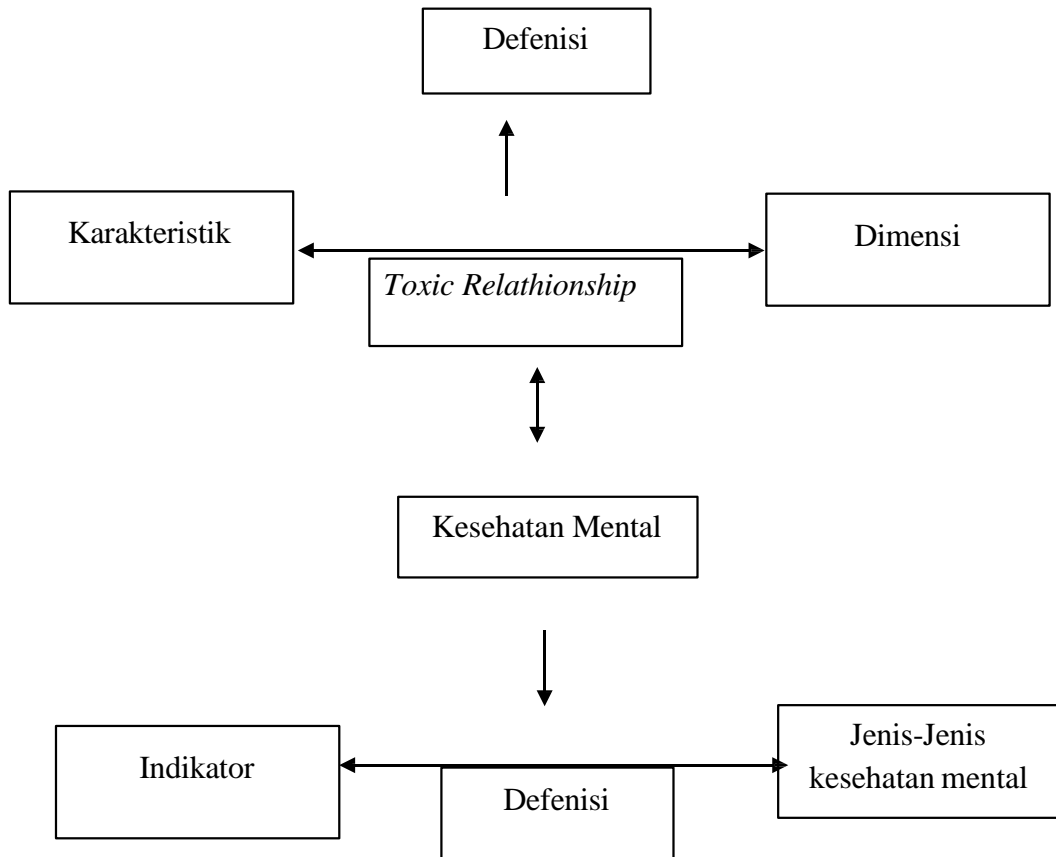
6 Rawat Inap

Perawatan di rumah sakit segera mungkin disarankan bagi pasien yang memerlukan pemantauan cermat oleh tenaga kesehatan profesional. Hal ini dapat mencegah keadaan darurat seperti upaya bunuh diri.

7 Pengobatan Mandiri

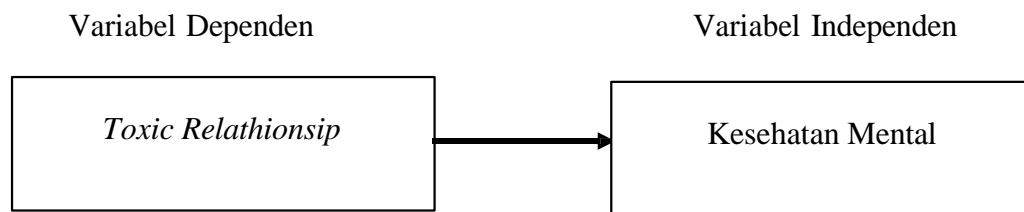
Pasien gangguan jiwa dapat diobati secara mandiri, tidak hanya dengan bantuan dokter dan terapis, namun juga melalui pola hidup sehat dan perencanaan.

2.3 Kerangka Teori



Gambar 2.1 Kerangka Teori

2.4 Kerangka Konsep



Gambar 2.2 Kerangka Konsep

2.5 Hipotesis Penelitian

Hipotesis adalah jawaban sementara terhadap pertanyaan penelitian. Pertanyaan penelitian biasanya dinyatakan dalam bentuk pertanyaan (Dani, 2022). Disebut sementara karena jawaban hanya didasarkan pada teori yang relevan, bukan fakta dari data yang sebenarnya. Berdasarkan pendapat tersebut, hipotesis peneliti dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

Ha : Terdapat hubungan antara *toxic relationships* dengan kesehatan mental para individu yang terlibat di Yayasan Ranah Berkah Kita Bersama.

Ho : Tidak terdapat hubungan antara *toxic relationships* dengan kesehatan mental para individu yang terlibat di Yayasan Ranah Berkah Kita Bersama.