
Behavior: Jurnal Pendidikan Bimbingan Konseling dan Psikologi

Volume 3 Nomor 1, Juni 2026

<https://jurnal.stainmajene.ac.id/index.php/bkpi/index>

Dimensi Sosial Budaya Kesehatan Mental: Tinjauan Terhadap Stratifikasi Sosial, Perubahan Sosial, dan Faktor Penurunan Kualitas Kesehatan Mental

Nur Atiqah Azzah Sulhan¹

¹Sekolah Tinggi Agama Islam Negeri Majene, Majene, Indonesia

*Email : nuratiqahazzaahsulhan@gmail.com

Keywords :

*Socio-Cultural
Dimensions,
Mental Health,
Social Stratification*

Abstract

Mental health is a vital component of human well-being that is not only determined by individual factors but is also significantly influenced by social and cultural dimensions. This article aims to examine various aspects of socio-cultural dimensions affecting mental health, including: (1) key characteristics of socio-cultural dimensions in the context of mental health, (2) the influence of social stratification on individual mental conditions, (3) the role of social culture in improving mental health, (4) the impact of social change on mental health, and (5) factors contributing to the decline in mental health quality. The method used is a literature review analyzing relevant sources. The results show that socio-cultural conditions including economic stratification, social interactions, cultural values and norms, and social changes due to globalization and modernization have a significant influence on the quality of community mental health. Strong social support and a culture open to mental health issues prove to be important protective factors, while stigma, social isolation, and economic inequality are the main risk factors for mental disorders

Kata Kunci :

*Dimensi Sosial
Budaya, Kesehatan
Mental, Stratifikasi*

Abstrak

Kesehatan mental merupakan komponen vital dalam kesejahteraan manusia yang tidak hanya ditentukan oleh faktor individu, tetapi juga sangat dipengaruhi oleh dimensi sosial dan

Sosial

budaya. Artikel ini bertujuan untuk mengkaji berbagai aspek dimensi sosial budaya yang memengaruhi kesehatan mental, meliputi: (1) karakteristik utama dimensi sosial budaya dalam konteks kesehatan mental, (2) pengaruh stratifikasi sosial terhadap kondisi mental individu, (3) peran sosial budaya dalam peningkatan kesehatan mental, (4) dampak perubahan sosial terhadap kesehatan mental, serta (5) faktor-faktor yang berkontribusi terhadap penurunan kualitas kesehatan mental. Metode yang digunakan adalah studi literatur dengan menganalisis sumber-sumber relevan. Hasil kajian menunjukkan bahwa kondisi sosial budaya termasuk stratifikasi ekonomi, interaksi sosial, nilai dan norma budaya, serta perubahan sosial akibat globalisasi dan modernisasi memiliki pengaruh yang signifikan terhadap kualitas kesehatan mental masyarakat. Dukungan sosial yang kuat dan budaya yang terbuka terhadap permasalahan kesehatan mental terbukti menjadi faktor protektif penting, sementara stigma, isolasi sosial, dan ketimpangan ekonomi menjadi faktor risiko utama gangguan mental.

Article History : Received: 06/03/2026 Accepted : 21/06/2026

PENDAHULUAN

Kesehatan mental menjadi bagian yang tidak terpisahkan dari kesejahteraan manusia yang terletak di dimensi sosial dan budaya individu tersebut dan tempat di mana ia hidup dan tumbuh. Menurut World Health Organization, kesehatan mental merupakan “suatu kondisi kesejahteraan di mana individu mampu menyadari potensinya, menanggung tekanan hidup sehari-hari, bekerja secara produktif, dan kontribusi bagi masyarakat”. Definisi ini menunjukkan bahwa kesehatan mental dari sebuah individu sangat bergantung pada sistem sosial dari suatu komunitas, nilai, norma, dan standar yang mereka perjuangkan serta praktik budaya yang membentuk pengalaman individu pada kehidupan sehari-hari dalam gambaran makro budaya.

Dari sebuah perspektif sosiologis dan antropologis, budaya merupakan sistem nilai yang mengarahkan segala sesuatu, mengarahkan sebuah cara individual menafsirkan suatu masalah, dalam hal ini gangguan mental. Sebagaimana yang diungkap Koentjaraningrat, nilai-nilai dan norma budaya tersebut

membentuk pola penilaian atau respons masyarakat atas masalah psikologis. Pada kondisi tertentu, gangguan psikis dianggap berkaitan dengan hal-hal supernatural atau kelemahan dari segi moral, hal ini sering kali menimbulkan stigmatisasi pada korban dan diskriminasi dari mereka. Stigma ini mengarah ke pengalaman berkurangnya insentif untuk mencari pertolongan pengobatan profesional dan meningkatkan isolasi sosial.

Bukti empiris menunjukkan bahwa dukungan sosial merupakan faktor pelindung terhadap gangguan mental. Putnam menunjukkan bahwa social capital yang didefinisikan sebagai modal sosial penting dalam memperkuat kohesivitas komunitas yang memperkuat kesejahteraan individu. Dukungan keluarga, solidaritas komunitas, dan bentuk-bentuk praktik kolektif seperti gotong royong kedua dapat berfungsi sebagai bantalan terhadap stres dan depresi. Penelitian lain menyebutkan bahwa masyarakat-masyarakat tertentu yang memiliki tingkat keterikatan sosial yang tinggi, tingkat prevalensi dari gangguan mental tersebut lebih rendah dibandingkan masyarakat individualistik. Oleh sebab itu, komponen sosial budaya bukan hanya berperan sebagai background conditions, tetapi merupakan determinan dalam pembentukan kesehatan mental.

Adapun perubahan struktur sosial tradisional juga tengah berlangsung, yang disebabkan oleh perubahan globalisasi, urbanisasi, dan modernitas yang cepat. Menurut Giddens, modernitas dengan disembedding mechanism/mekanisme di mana individu dilepas dari berbagai sistem sosial yang sebelumnya merupakan sumber stabilitas psikologis. Urbanisasi seringkali diikuti dengan melunturnya ikatan keluarga besar dan kerukunan komunitas lokal, yang dapat menyebabkan individu-individu mengalami kesepian dan alienasi. Selain itu, teknologi digital dan media sosial meningkatkan tekanan sosial dalam hal merebut kembali validitas sosial, perbandingan produktif yang intens, dan orientasi materialistik, yang memperburuk stres dan kecemasan.

Faktor ekonomi juga memberikan kontribusi yang signifikan terhadap masalah kesehatan mental masyarakat.

Ketidakstabilan ekonomi, pengangguran, dan ketidaksetaraan social telah terbukti berkorelasi dengan stres, depresi, dan gangguan kecemasan. Di sisi lain, akses yang rendah terhadap layanan kesehatan mental yang berkualitas tetap menjadi masalah di wilayah dengan sumber daya terbatas. Keterbatasan tenaga profesional, tingkat literasi yang rendah, ketidakmampuan budaya, dan stigma semuanya semakin memperburuk situasi. Meskipun analisa terpisah faktor-faktor tersebut telah dilakukan, tidak banyak yang dilakukan berdasarkan satu kerangka kerja kelompok yang luas.

Artikel ini bertujuan untuk mengkaji berbagai aspek dimensi sosial budaya yang memengaruhi kesehatan mental, meliputi: (1) karakteristik utama dimensi sosial budaya dalam konteks kesehatan mental, (2) pengaruh stratifikasi sosial terhadap kondisi mental individu, (3) peran sosial budaya dalam peningkatan kesehatan mental, (4) dampak perubahan sosial terhadap kesehatan mental, serta (5) faktor-faktor yang berkontribusi terhadap penurunan kualitas kesehatan mental. Oleh karena itu, diharapkan bahwa penelitian ini akan memberikan kontribusi konseptual dan praktis untuk pengembangan kebijakan dan intervensi berbasis komunitas.

Dalam penelitian ini, metodologi kualitatif digunakan, bersama dengan pendekatan studi kepustakaan (*library research*). Dikumpulkan dari berbagai sumber ilmiah, termasuk buku, jurnal, dan laporan penelitian yang berkaitan dengan kesehatan mental dari sudut pandang sosial budaya. Data dianalisis secara deskriptif-analitis untuk menemukan tema utama yang berkaitan dengan bagaimana nilai, norma, struktur sosial, dan perubahan sosial memengaruhi kesehatan mental. Penelitian ini menggunakan pendekatan ini untuk mendapatkan pemahaman yang lebih luas tentang hubungan antara kesejahteraan mental masyarakat dan konteks sosial budaya. Dengan cara ini, penelitian ini melihat kesehatan mental sebagai fenomena multidimensional yang berakar pada dinamika sosial dan budaya dan bukannya hanya masalah medis atau psikologis. Diharapkan pemahaman integratif

dapat menghasilkan metode intervensi yang lebih berkelanjutan dan lebih peka terhadap konteks masyarakat.

HASIL DAN PEMBAHASAN

A. Dimensi Sosial Budaya Kesehatan Mental

Dimensi sosial budaya merupakan berbagai dimensi yang membentuk perilaku seseorang disuatu kelompok masyarakat. Dimensi atau karakteristik utama sosial budaya yang mempengaruhi kesehatan mental dimasyarakat diantaranya adalah ras, jenis kelamin, usia, agama, status pendidikan, status sosial ekonomi, karakteristik fisik, status imigrasi, dan lain lain (Israfil, 2022, p. 313). Itu semualah yang menjadi dimensi sosial budaya dalam kesehatan mental. Karakteristik utama sosial budaya yang dibahas dalam kesehatan mental adalah tentang bagaimana pandangan dan tindakan sosial masyarakat terhadap sesuatu yang terjadi, baik itu secara alami maupun secara buatan.

Karakteristik secara alami yang dimiliki oleh masyarakat sosial adalah ras, jenis kelamin, usia, dan karakteristik fisik. Sesuatu alami itu akan melekat pada masyarakat tanpa harus mendapat persetujuan dari mereka. Namun, tidak serta merta diberikan oleh Sang Pencipta. Karakteristik tersebut bisa diterima oleh mereka yang diberikan, dan tidak menutup kemungkinan juga menolak apa yang diberikan sehingga disinilah peran penting sosial dan budaya. Jika lingkungan sosial budaya dibangun dengan baik dan diikuti dengan hubungan sosial yang baik maka rasa tidak menerima itu akan bisa teratasi dengan adanya dukungan dari orang-orang disekitarnya.

Sedangkan kondisi sosial budaya yang tidak mendukung hubungan baik dalam bermasyarakat akan mudah terserang penyakit gangguan mental atau bisa juga memiliki kekuatan mental yang tidak sebanding dengan yang dimiliki oleh yang mendapatkan lingkungan sosial budaya yang memperhatikan hubungan sosial yang baik. Di kutip dari Kemenkes RI 2019 berikut beberapa dimensi sosial budaya yang dapat menjadi pemicu stress dan gangguan kesehatan mental diantaranya:

1. Perkawinan, dimensi ini memberikan begitu banyak pengaruh dalam kehidupan sosial khususnya mengenai kesehatan mental individu. Mulai dari permasalahan keluarga, seperti pertengkaran dalam rumah tangga, perceraian, ketidaksetiaan, kematian salah satu pasangan, dan masih banyak permasalahan lainnya.
2. Problem orang tua, masalah yang dimiliki oleh orang tua adalah ketika tidak mempunyai anak, kelebihan anak, atau bahkan memiliki anak yang pas-pas saja namun anaknya banyak yang nakal, anak yang mengidap penyakit tertentu.
3. Hubungan Interpersonal, adalah ketika terjadi konflik dengan teman dekat atau rekan kerja yang bisa menjadi pemicu terganggunya kesehatan mental seorang individu.
4. Lingkungan hidup, misalnya masalah tempat tinggal, perumahan, pindah tempat tinggal, penggusuran, pengungsian, dan lain lain.
5. Pekerjaan, misalnya kondisi kehilangan pekerjaan atau di PHK, pensiun dari pekerjaan dan mengalami post power sindrom, pekerjaan yang terlalu banyak, pekerjaan tidak cocok, dan lain lain
6. Keuangan, diantaranya adalah pendapatan jauh lebih rendah dari pengeluaran, terlibat hutang, kebangkrutan, dan lain lain
7. Hukum, misalnya masalah tuntutan hukum, pengadilan, penjara, dan lain lain.
8. Perkembangan, merupakan beban tugas atau kondisi perkembangan manusia berdasarkan usia seperti perkembangan masa remaja, masa dewasa, menopause, usia lanjut, dan lain lain
9. Penyakit fisik atau cedera, misalnya menderita penyakit kronis dengan harapan kesembuhan yang rendah seperti diabetes mellitus, penyakit jantung, kanker, kecacatan akibat kecelakaan, dan lain lain
10. Faktor keluarga, merupakan faktor stres yang dialami anak dan remaja yang disebabkan oleh karena kondisi keluarga

yang tidak baik, misalnya kedua orang tua jarang dirumah, jarang waktu bersama, orang tua bercerai, dan lain lain.

11. Lain lain, adalah dimensi sosial budaya yang lain yang dapat mempengaruhi masalah kesehatan mental dimasyarakat seperti kondisi bencana alam, peperangan, kasus kekerasan dan pemerkosaan, pencurian dan pembunuhan, huru hara, dan lain lain.

B. Pengaruh Stratifikasi Sosial Terhadap Kesehatan Mental

Stratifikasi sosial adalah konsep dalam sosiologi yang mengacu pada pengelompokan atau pembedaan individu dalam suatu masyarakat berdasarkan kriteria tertentu, seperti kekayaan, kekuasaan, pendidikan, status sosial, atau pekerjaan (Notosoedirdjo & Latipun, 2019, p. 98). Stratifikasi sosial menggambarkan adanya hierarki atau lapisan-lapisan sosial yang menunjukkan perbedaan status dan peran dalam masyarakat. Stratifikasi sosial dapat dibedakan ke dalam beberapa bentuk utama, seperti:

1. Stratifikasi ekonomi: Didasarkan pada perbedaan pendapatan dan kekayaan.
2. Stratifikasi politik: Berkaitan dengan distribusi kekuasaan dan pengaruh.
3. Stratifikasi sosial: Berdasarkan pada status, prestise, dan peran sosial yang diakui dalam masyarakat.

Stratifikasi sosial memiliki pengaruh yang signifikan terhadap kesehatan mental. Dalam konteks ini, stratifikasi sosial mengacu pada Pembagian masyarakat menjadi lapisan-lapisan berdasarkan faktor seperti ekonomi, pendidikan, dan pekerjaan. Perbedaan dalam status sosial ini berdampak pada kesehatan mental masyarakat.

Di kutip dari (Haller, 1984) bahwa berdasarkan penelitiannya diketahui stratifikasi sosial yang ada di masyarakat ternyata berhubungan dengan jenis gangguan mentalnya. Terdapat distribusi gangguan mental secara berbeda antara kelompok masyarakat yang berada strata sosial yang tinggi dengan strata sosial yang rendah. Dalam berbagai studi dipahami bahwa kelompok

sosial rendah lebih besar prevalensi gangguan psikoatriknya dibandingkan dengan kelompok kelas sosial tinggi.

Penyebab dari kondisi tersebut adalah karena individu dari lapisan sosial yang lebih rendah seringkali menghadapi lebih banyak tekanan ekonomi dan sosial, yang meningkatkan resiko gangguan kesehatan mental seperti stres, kecemasan, dan depresi. Selain itu, terbatasnya akses dukungan sosial dan layanan kesehatan mental yang berkualitas juga dapat mengurangi kondisi mereka. Sebaliknya, lapisan sosial yang lebih tinggi cenderung memiliki akses yang lebih baik terhadap layanan kesehatan dan dukungan, yang memungkinkan mereka untuk menjaga kesehatan mental.

Faktor lain yang mempengaruhi adalah lingkungan sosial dan budaya, seperti norma dan nilai yang berlaku di masyarakat. Tekanan sosial dari lingkungan ini juga dapat berkontribusi terhadap gangguan mental, terutama jika individu merasa terlindungi.

C. Peran Sosial Budaya Terhadap Peningkatan Kesehatan Mental

Peran sosial budaya terhadap kesehatan mental sangat besar, baik bagi individu maupun masyarakat secara keseluruhan. Dalam aspek sosial, hubungan dengan keluarga, teman, dan komunitas memberikan dukungan emosional serta psikologis yang signifikan bagi individu. Jika hubungan dengan keluarga, teman dan komunitas memberikan pengaruh yang positif maka akan mendukung peningkatan kesehatan mental. Fenomena ini diperkuat oleh temuan Sari dan Helmaliah (2025) yang menyatakan bahwa dukungan dari teman sebaya memiliki peranan yang sangat krusial dalam pemeliharaan dan peningkatan kesehatan mental. Dukungan itu dipahami sebagai sumber kekuatan emosional, motivasi, dan penyokong mental dalam menghadapi stres akademik dan sosial. Bentuk dukungan yang dirasakan mencakup dukungan emosional, dukungan informasi, dan solidaritas. Dukungan emosional memberikan bantuan dalam mengatasi stres dan kecemasan, dukungan informasional berfungsi untuk memenuhi tuntutan akademik, sementara kebersamaan

menciptakan rasa aman serta penerimaan sosial. Tiga jenis dukungan ini membantu meningkatkan kestabilan emosi, daya tahan mental, dan kesehatan mental. Sebaliknya jika hubungan keluarga, teman, dan komunitas memberikan pengaruh yang negative maka akan memberikan efek yang buruk pada peningkatan kesehatan mentalnya (WHO, 2014).

Kebudayaan pada prinsipnya memberikan aturan terhadap anggota masyarakat untuk bertindak yang seharusnya dilakukan dan meninggalkan tindakan yang tertentu yang menurut budaya itu tidak selayaknya dilakukan (Israfil, 2022, pp. 319–320). Tindakan-tindakan tertentu yang bertentangan dengan sistem nilai atau budaya itu akan dipandang penyimpangan, dan bahkan dapat menimbulkan gangguan mental. Selain itu, budaya, tradisi, dan norma yang dianut oleh suatu masyarakat membentuk cara pandang seseorang terhadap kesehatan mental, termasuk bagaimana mereka mengekspresikan perasaan, mengelola stres, dan mencari pertolongan.

Budaya yang diterima oleh masyarakat terkesan mengarah pada hal-hal yang baik maka itu akan mempengaruhi kebiasaan mereka dalam memandang sesuatu dan bahkan akan menjadi kebiasaan mereka dalam bertindak. Sebagai contoh, di komunitas yang mementingkan kebersamaan, dukungan sosial dapat menjadi faktor penting dalam menjaga kesehatan mental. Namun, norma budaya yang terlalu menekan, seperti adanya stigma terhadap gangguan mental, dapat memperburuk kesehatan mental karena menimbulkan rasa malu atau takut untuk berbicara secara terbuka. Dengan dibayang-bayangi tentang respon orang lain tentang tatus gangguan mental, maka ini akan menjadi tekanan bagi orang yang menderita gangguan mental.

Kesehatan mental sebagian besar dibentuk oleh lingkungan sosial, ekonomi, dan fisik dimana individu tinggal. Ketidaksetaraan kehidupan sosial berkaitan dengan peningkatan risiko banyaknya gangguan mental secara umum (WHO 2014). Informasi yang di berikan oleh WHO 2014 menyatakan bahwa kualitas kesehatan mental secara umum dipengaruhi oleh lingkungan dimana mereka

tinggal. Jika terjadi ketidasesuaian antara kehidupan sosial dan budaya, maka akan menjadi pemicu peningkatan gangguan mental oleh masyarakat. Oleh karena itu, peran sosial budaya tidak hanya mempengaruhi persepsi dan penanganan masalah kesehatan mental, tetapi juga berperan dalam menciptakan lingkungan yang mendukung atau menghambat pemulihan individu dari gangguan psikologis.

Interaksi sosial banyak dikaji dalam kaitannya dengan gangguan mental (Barber, 1964). Ada dua pandangan hubungan interaksi sosial ini dengan gangguan mental. Pertama teori psikodinamika mengemukakan bahwa orang yang mengalami gangguan emosional dapat berakibat pada pengurangan interaksi sosial, hal ini dapat diketahui dari perilaku regresi sebagai akibat dari adanya sakit mental. Kedua, bahwa rendahnya interaksi sosial itulah yang menimbulkan adanya gangguan mental. Interaksi sosial menjadi aspek penting dalam kesehatan mental. Interaksi sosial yang dibangun dengan baik akan sangat mendukung peningkatan kesehatan mental.

Dukungan positif yang diberikan oleh orang-orang yang ada disekitarnya akan sangat memberikan dorongan atas kesehatan mental dari setiap individu yang mendapatkannya. Inilah yang dihasilkan oleh interaksi sosial yang baik. Semakin baik hubungan interpersonal yang dimiliki oleh individu maka akan semakin menunjang peningkatan kesehatan mental individu tersebut. Dari fakta tersebut maka dapat ditarik makna bahwa semakin baik hubungan interpersonal individu maka akan semakin baik pula kesehatan mentalnya. Sedangkan yang memiliki hubungan interpersonal yang buruk atau menarik diri dari lingkungan sosial maka akan semakin rentan terkena gangguan kesehatan mental.

Dalam budaya sudah menjadi sesuatu yang pasti bahwa setiap wilayah akan memiliki budaya yang berbeda-beda. Dalam dunia kesehatan mental, budaya menjadi salah satu bidang yang menjadi faktor peningkatan kesehatan mental. Jika dikaji lebih dalam, budaya perihal penanganan stress pada individu akan menjadi pemicu kestabilan kesehatan mental setiap individu. Secara garis

besar budaya penanganan stress terbagi dua yakni, terbuka atas masalah dan tertutup atas masalah yang dihadapi. Tentu dari kedua budaya tersebut akan menghasilkan kualitas kesehatan mental yang berbeda. Jika budaya yang terbuka atas masalah yang dihadapi oleh orang disekitarnya dan cenderung memberi dukungan atas masalah yang dihadapi, maka manajemen stress oleh individu akan lebih terarah yang menghasilkan individu yang lebih terjaga kesehatan mentalnya.

Sedangkan wilayah yang memiliki budaya yang tidak memberikan bantuan penanganan stress, cenderung menumpuhkan permasalahan pada individu yang bersangkutan. Hal ini akan menjadi permasalahan pada individu yang mengalami stress, akan tetapi itu semua adalah tergantung pada kebiasaan budaya di wilayah masing-masing. Jika budaya itu telah turun-temurun di anut di wilayahnya, maka sekalipun hal itu memberatkan maka akan tetap dilakukan oleh mereka karena telah menjadi kebiasaan yang menurut mereka adalah hal penyimpangan. Individu yang tidak mendapatkan bantuan penanganan stress oleh orang di sekitarnya atau ahlinya, akan lebih mudah terkena gangguan mental karena mereka tidak bisa meluapkan apa yang mereka rasakan kepada orang lain. Yang secara tidak langsung hal tersebut membuat hubungan interpersonal individu menjadi buruk.

Dari beberapa referensi menyatakan bahwa sosial budaya memiliki pengaruh yang sangat signifikan terhadap kualitas kesehatan mental seseorang. Sehingga membangun ruang lingkup lingkungan sosial dan budaya adalah suatu hal yang harus diperhatikan. Dengan kondisi masyarakat yang tidak peduli terhadap peningkatan kualitas hubungan sosial budaya, maka masyarakat yang ada disekitarnya akan mudah terkena gangguan kesehatan mental. Sedangkan masyarakat yang peduli terhadap kualitas hubungan sosial budaya akan menghasilkan kondisi masyarakat yang akan lebih sedikit terjangkit penyakit gangguan kesehatan mental. Sehingga itulah peran penting yang dimiliki oleh sosial budaya terhadap kualitas kesehatan mental masyarakat.

D. Pengaruh Perubahan Sosial Terhadap Kesehatan Mental

Proses transformasi yang terjadi dalam struktur, sistem, dan fungsi masyarakat disebut perubahan sosial. Perubahan ini berdampak pada nilai-nilai yang dianut oleh anggota masyarakat dan pola interaksi mereka. Menurut sosiologi, perubahan sosial berdampak pada psikologi masyarakat sebagai bagian dari sistem sosial (Giddens 1990). Tekanan adaptif yang disebabkan oleh transformasi sosial yang berlangsung cepat, terutama dalam masyarakat modern, dapat berdampak negatif pada kesehatan mental seseorang.

Kesehatan mental sendiri didefinisikan sebagai keadaan kesehatan mental di mana seseorang dapat berfungsi secara optimal, mengelola stres, bekerja secara produktif, dan berkontribusi pada komunitasnya. Kondisi mental yang sehat tidak hanya berarti tidak memiliki gangguan kejiwaan, tetapi juga menunjukkan bahwa seseorang dapat mengatasi tekanan hidup secara adaptif. Kesehatan fisik dan mental berkorelasi satu sama lain; gangguan pada salah satunya dapat berdampak pada yang lainnya. Oleh karena itu, tekanan hidup yang terus menerus, terutama yang berasal dari tuntutan kehidupan modern dan perubahan sosial, dapat memperburuk kesehatan mental seseorang (Patel et al., 2018).

Kondisi ekonomi merupakan salah satu komponen perubahan sosial yang sangat memengaruhi kesehatan mental masyarakat. Stabilitas ekonomi seseorang berpengaruh terhadap akses mereka terhadap pendidikan, layanan kesehatan, dan kualitas hidup secara keseluruhan. Individu dan keluarga yang menghadapi tekanan ekonomi, seperti ketidakstabilan pendapatan, pengangguran, atau kemiskinan, cenderung lebih rentan terhadap gangguan kesehatan mental seperti stres kronis, kecemasan, dan depresi. Sebaliknya, kondisi ekonomi yang stabil memungkinkan individu memenuhi kebutuhan dasar dan mengakses layanan dukungan psikologis yang memadai.

Selain tekanan ekonomi, tuntutan sosial dan pekerjaan dalam

masyarakat modern juga menjadi sumber tekanan psikologis yang signifikan. Beban kerja yang berlebihan, kompetisi dalam dunia kerja, dan ketidakpastian karier dapat memicu stres dan kecemasan yang berkepanjangan. Proses adaptasi terhadap perubahan lingkungan sosial, seperti perpindahan tempat tinggal atau perubahan struktur komunitas, turut memperbesar tekanan psikologis. Kondisi ini dapat berkembang menjadi gangguan kecemasan atau depresi apabila tidak diimbangi dengan dukungan sosial yang memadai.

Di Indonesia, perubahan sosial juga dikaitkan dengan dinamika keluarga, pekerjaan, dan lingkungan sosial yang kompleks. Stres psikososial yang signifikan dapat berasal dari masalah perkawinan, konflik rumah tangga, perceraian, atau kehilangan pasangan hidup. Selain itu, gangguan mental dapat disebabkan oleh konflik, pengasuhan anak, kehilangan pekerjaan, pendapatan yang tidak stabil, dan hutang. Faktor lain yang dapat meningkatkan kerentanan psikologis seseorang adalah tekanan hukum, penyakit jangka panjang, menopause, usia lanjut, dan fase perkembangan kehidupan seperti masa remaja. Ditinjau dari psikologi perkembangan, fase remaja terbagi atas tahapan awal, menengah, dan akhir yang masing-masing membawa karakteristik perubahan kognitif, moral, serta sosio-emosional yang khas (Sulhan dkk., 2024). Masa transisi dari anak-anak menuju dewasa ini menuntut pembentukan identitas yang stabil, sehingga ketidakmatangan emosi ataupun ketidakmampuan beradaptasi dengan tuntutan peran baru dalam struktur sosial sering kali memicu konflik psikologis yang menurunkan kualitas kesehatan mental mereka.

Meningkatnya tuntutan hidup, kompetisi ekonomi, dan perubahan gaya hidup yang dibawa oleh modernisasi meningkatkan tekanan mental bagi masyarakat. Sebagai negara berkembang, Indonesia mengalami peningkatan modernisasi, yang berdampak pada pergeseran pola hubungan sosial dari kolektivisme ke individualisme. Perubahan ini dapat merusak dukungan sosial konvensional, yang dulunya membantu kesehatan

mental masyarakat (Putnam 2000). Individu yang tidak memiliki jaringan sosial lebih rentan mengalami kesepian, alienasi, dan kehilangan makna sosial.

Selain itu, gangguan kesehatan mental masih distigmakan sebagai masalah besar di masyarakat Indonesia. Penderita gangguan mental sering dipandang sebagai kelemahan moral atau aib keluarga, sehingga mereka sering dipandang rendah dan dibuang. Menurut Corrigan (2004), stigma sosial dapat menghalangi orang untuk mendapatkan bantuan profesional, menyebabkan kondisi psikologis menjadi lebih buruk, dan memperpanjang proses pemulihan. Karena kurangnya pemahaman masyarakat tentang gangguan mental dan kurangnya akses terhadap layanan kesehatan jiwa yang memadai, praktik pemasangan sering terjadi.

Masyarakat cenderung mengabaikan gejala awal gangguan mental karena kurangnya literasi kesehatan mental dan kurangnya keterbukaan sosial terhadap masalah kejiwaan. Namun, stres biasanya merupakan reaksi adaptif terhadap perubahan sosial. Stres adalah bagian dari hidup manusia dan tidak dapat dihindari sepenuhnya. Namun, ketika stres berlangsung secara terus menerus dan tidak dikelola dengan baik, itu dapat berkembang menjadi gangguan psikologis yang lebih serius.

Oleh karena itu, perubahan sosial memiliki efek yang beragam terhadap kesehatan mental masyarakat dan individu. Kondisi psikologis seseorang dipengaruhi oleh keluarga, pekerjaan, ekonomi, dan interaksi sosial. Oleh karena itu, pendekatan untuk menangani kesehatan mental harus mempertimbangkan sosial budaya. Agar masyarakat mampu menghadapi perubahan sosial secara adaptif dan resilient, upaya promotif dan preventif harus diarahkan pada penguatan dukungan sosial, peningkatan literasi kesehatan mental, dan pengurangan stigma.

E. Faktor Menurunnya Kualitas Kesehatan Mental

Berbagai faktor individu, sosial, ekonomi, dan budaya memengaruhi kesehatan mental, yang selalu berubah. Kesehatan

mental yang buruk tidak dapat dilepaskan dari konteks sosial tempat seseorang berinteraksi. Ini karena individu tidak hidup di ruang hampa, melainkan dalam struktur sosial yang membentuk pengalaman mereka, persepsi mereka, dan respons mereka terhadap tekanan hidup. Faktor-faktor sosial yang tidak menyenangkan dapat berfungsi sebagai stresor berkelanjutan yang dapat mengarah pada gangguan psikologis (Patel et al., 2018).

Dalam konteks pendidikan, stratifikasi sosial merupakan komponen yang signifikan. Kelas sosial biasanya dibentuk oleh tingkat pendidikan seseorang. Identitas sosial dan posisi sosial seseorang dibentuk oleh latar belakang pendidikan, yang biasanya memengaruhi keterlibatan mereka dalam kelompok sosial tertentu. Dalam situasi seperti ini, misalnya, perbedaan dalam akses dan tingkat pendidikan antara wilayah perkotaan dan pedesaan dapat menyebabkan ketimpangan sosial yang berdampak pada kesehatan mental dan harga diri seseorang. Stigma sosial dapat menyebabkan marginalisasi sosial, perasaan rendah diri, dan tekanan psikologis bagi mereka yang dianggap memiliki status pendidikan rendah.

Selain pendidikan, kualitas pekerjaan juga memengaruhi kesehatan mental seseorang. Pekerjaan adalah sumber aktualisasi diri, identitas sosial, makna hidup, dan penghasilan. Akibat tekanan ekonomi dan hilangnya rasa aman, orang yang tidak memiliki pekerjaan atau mengalami ketidakstabilan kerja cenderung lebih rentan terhadap stres, kecemasan, dan depresi (WHO 2022). Tetapi hanya memiliki pekerjaan tidak menjamin kesehatan mental yang baik. Faktor risiko gangguan mental termasuk beban kerja berlebihan, ketidakadilan organisasi, lingkungan kerja yang tidak suportif, dan konflik interpersonal di tempat kerja. Oleh karena itu, keadaan relasi dan psikososial di tempat kerja sama pentingnya dengan keadaan keuangan.

Faktor sosial dan budaya juga berperan dalam penurunan kualitas kesehatan mental. Faktor-faktor yang dapat memperburuk kondisi psikologis seseorang termasuk lingkungan sosial yang tidak mendukung, kurangnya solidaritas komunitas, dan budaya yang tidak terbuka terhadap ekspresi emosi. Seringkali orang menekan

perasaan mereka dan tidak mencari bantuan profesional karena masyarakat yang kuat menganggap gangguan mental sebagai sesuatu yang buruk. Menurut Corrigan (2004), stigma terhadap gangguan mental dapat memperburuk kondisi pasien dan memperlambat pemulihan. Dimungkinkan untuk meningkatkan isolasi sosial dan menurunkan kesehatan psikologis dengan budaya yang kekurangan kesempatan untuk berbicara dan mendapatkan dukungan emosional.

Pengalaman traumatis dan negatif dalam kehidupan seseorang juga merupakan komponen penting. Kekerasan fisik atau verbal, kehilangan orang terdekat, kecelakaan, bencana alam, atau pengabaian keluarga adalah beberapa contoh trauma. Pengalaman tersebut meninggalkan dampak psikologis yang mendalam dan, jika tidak ditangani dengan benar, dapat menyebabkan gangguan stres pascatrauma, depresi, atau gangguan kecemasan. Respon individu terhadap trauma sangat bergantung pada mekanisme koping dan dukungan sosial mereka. Risiko mengalami penurunan kualitas kesehatan mental meningkat ketika individu memiliki dukungan sosial yang lemah dan tidak memiliki pendekatan adaptif untuk mengelola emosi.

Secara keseluruhan, banyak faktor, termasuk pendidikan, pekerjaan, struktur sosial, budaya, dan pengalaman personal, berkontribusi pada penurunan kualitas kesehatan mental. Peningkatan kerentanan psikologis dapat disebabkan oleh ketimpangan sosial, tekanan ekonomi, lingkungan yang tidak suportif, dan pengalaman traumatis. Oleh karena itu, program pencegahan gangguan kesehatan mental harus dilakukan secara menyeluruh dengan mempertimbangkan aspek sosial budaya, meningkatkan dukungan komunitas, dan meningkatkan literasi masyarakat tentang kesehatan mental. Diharapkan pendekatan yang menyeluruh dan berbasis konteks sosial dapat mengurangi faktor risiko dan meningkatkan kesehatan mental secara berkelanjutan.

PENUTUP

Kesehatan mental dalam perspektif sosial budaya tidak dapat direduksi menjadi persoalan individual atau klinis semata. Temuan kajian ini menegaskan bahwa struktur sosial, stratifikasi ekonomi, nilai budaya, serta dinamika perubahan sosial merupakan determinan yang membentuk kualitas kesehatan mental masyarakat secara sistemik. Ketimpangan sosial dan ekonomi memperbesar kerentanan kelompok tertentu terhadap gangguan mental, sementara dukungan sosial dan budaya yang inklusif berfungsi sebagai faktor protektif yang signifikan.

Stratifikasi sosial memperlihatkan bagaimana distribusi sumber daya yang tidak merata baik dalam akses pendidikan, pekerjaan, maupun layanan kesehatan menciptakan tekanan psikososial yang berbeda antar lapisan masyarakat. Dengan demikian, gangguan mental tidak dapat dilepaskan dari konteks ketidakadilan struktural. Dalam kerangka ini, kesehatan mental menjadi indikator sensitif dari kualitas pembangunan sosial suatu masyarakat.

Perubahan sosial yang dipicu oleh modernisasi dan globalisasi memperlihatkan ambivalensi: di satu sisi membuka akses dan mobilitas sosial, namun di sisi lain melemahkan kohesi komunitas tradisional dan memperbesar risiko isolasi sosial. Pergeseran pola relasi dari kolektivisme menuju individualisme berpotensi mengikis dukungan sosial yang selama ini menjadi penyangga psikologis masyarakat Indonesia. Ketika perubahan tersebut tidak diimbangi dengan peningkatan literasi kesehatan mental dan sistem layanan yang responsif, maka konsekuensi psikologisnya semakin nyata.

Selain faktor struktural, budaya memegang peran ambivalen: dapat menjadi sumber resiliensi sekaligus menjadi penghambat pemulihan. Budaya yang suportif dan terbuka terhadap diskursus kesehatan mental mampu memperkuat mekanisme koping individu. Sebaliknya, stigma yang mengakar memperpanjang penderitaan dan menutup akses terhadap intervensi profesional. Oleh karena itu, transformasi sosial budaya

yang lebih inklusif dan berbasis kesadaran kolektif menjadi kebutuhan mendesak dalam pembangunan kesehatan mental.

Kajian ini menegaskan urgensi pendekatan holistik berbasis komunitas yang mengintegrasikan dimensi sosial, ekonomi, budaya, dan kebijakan publik. Upaya promotif dan preventif perlu diarahkan pada penguatan dukungan sosial, pengurangan ketimpangan struktural, serta normalisasi diskursus kesehatan mental dalam ruang publik. Dengan demikian, peningkatan kualitas kesehatan mental tidak hanya menjadi tanggung jawab sektor kesehatan, tetapi juga bagian integral dari pembangunan sosial yang berkeadilan.

Meskipun penelitian ini memberikan kerangka konseptual yang komprehensif, sifatnya yang berbasis studi literatur menjadi keterbatasan tersendiri. Penelitian empiris berbasis data lapangan, khususnya pada konteks lokal dan komunitas spesifik, diperlukan untuk menguji secara lebih mendalam relasi antara dimensi sosial budaya dan kesehatan mental. Kajian lanjutan yang mengintegrasikan pendekatan kuantitatif maupun kualitatif akan memperkaya pengembangan model intervensi yang lebih aplikatif dan kontekstual.

DAFTAR PUSTAKA

- Barber, Bernard. 1964. "Some Problems in the Sociology of the Professions." *Daedalus* 92 (4): 669–88.
- Corrigan, Patrick W. 2004. "How Stigma Interferes with Mental Health Care." *American Psychologist* 59 (7): 614–25. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.59.7.614>.
- Giddens, Anthony. 1990. *The Consequences of Modernity*. Stanford: Stanford University Press.
- Haller, Max. 1984. "Social Class and Mental Illness: A Cross-National Study." *Social Science & Medicine* 19 (5): 517–26.
- Israfil. 2022. *Kesehatan Mental: Teori dan Penerapan*. Edited by Arif Munandar. Bandung: CV Media Sains Indonesia.

- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. 2019. *Situasi Kesehatan Jiwa di Indonesia*. Jakarta: Kementerian Kesehatan RI.
- Koentjaraningrat. 2009. *Pengantar Ilmu Antropologi*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Notosoedirdjo, Moeljono, and Latipun. 2019. *Kesehatan Mental: Konsep dan Penerapan*. 5th ed. Malang: Penerbit Universitas Muhammadiyah Malang.
- Patel, Vikram, Shekhar Saxena, Crick Lund, Graham Thornicroft, Florence Baingana, Paul Bolton, Dan Chisholm, et al. 2018. "The Lancet Commission on Global Mental Health and Sustainable Development." *The Lancet* 392 (10157): 1553–98. [https://doi.org/10.1016/S0140-6736\(18\)31612-X](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(18)31612-X).
- Putnam, Robert D. 2000. *Bowling Alone: The Collapse and Revival of American Community*. New York: Simon & Schuster.
- Sari, P. N., & Helmaliah. (2025). Makna dukungan teman sebaya terhadap kesehatan mental selama proses perkuliahan pada mahasiswa BKPI angkatan pertama STAIN Majene. *Behavior: Jurnal Pendidikan Bimbingan Konseling dan Psikologi*, 2(1), 24–34.
- Sulhan, N. A. A., Ardaniah, N. H., Nasrullah, & Rahmadi, M. S. (2024). Periodisasi perkembangan anak pada masa remaja. *Behavior: Jurnal Pendidikan Bimbingan Konseling dan Psikologi*, 1(1), 9–36.
- World Health Organization. 2014. *Social Determinants of Mental Health*. Geneva: World Health Organization.
- World Health Organization. 2022. *World Mental Health Report: Transforming Mental Health for All*. Geneva: World Health Organization.