

Dinamika Proteksi Kesehatan Mental pada Individu dengan Pasangan yang Memiliki Gangguan Mental

Putu Febby Liana Anggitasari¹, Elga Andriana²

^{1,2}Fakultas Psikologi UGM

Abstrak

Gangguan mental tidak hanya berdampak pada individu yang mengalaminya, tetapi juga pada orang sekitar terutama keluarga dan pasangan. Tekanan dan beban tanggung jawab untuk merawat pasangan yang memiliki gangguan mental dapat menyebabkan stres hingga risiko permasalahan kesehatan mental pada individu. Terlepas dari risiko tersebut, masih banyak individu yang memilih untuk mempertahankan hubungan yang dijalani sehingga diduga adanya usaha untuk menjaga kesehatan mental, yang kemudian disebut usaha proteksi kesehatan mental. Penelitian ini dilakukan secara kualitatif melalui wawancara dengan 3 partisipan berusia di atas 18 tahun dan sedang menjalin hubungan dengan pasangan yang memiliki gangguan mental, di mana pasangannya sudah ditangani oleh tenaga profesional psikolog dan/atau psikiater. Penelitian ini menemukan bahwa peran dan tantangan sebagai pasangan individu yang memiliki gangguan mental mendorong partisipan melakukan usaha proteksi kesehatan mental berupa: 1) Mekanisme koping berfokus pada emosi; 2) Mekanisme koping berfokus pada masalah; serta 3) Interaksi sosial dan dukungan emosional. Adapun faktor yang mendukung usaha partisipan adalah kesadaran kesehatan mental serta dukungan pasangan dan lingkungan.

Kata kunci: hubungan romantis, gangguan mental, mekanisme koping

Abstract

Mental illness affects not only the individuals experiencing them but also those around them, especially family and partners. The pressure and responsibility of caring for partner with mental illness can lead to distress and increase the risk of mental health issues. However, many individuals choose to maintain their relationships, suggesting effort to maintain their mental health, which is later called mental health protection. This qualitative study was conducted through interviews with 3 participants aged over 18, whose partners have mental illness and had already been treated by professionals. The findings of this study showed that roles and challenges as partners of individuals with mental illness drove participants to engage in mental health protection, including: 1) Emotion-focused coping mechanism; 2) Problem-focused coping mechanism; and 3) Social interaction and emotional support. Mental health awareness and support from partners and the environment are found to be the supporting factors of participants' mental health protection.

Keywords: romantic relationship, mental illness, coping mechanism