

1. Bimbingan dan Konseling Multikultural
2. Best Practice Kearifan Lokal untuk Peningkatan Isu Kesehatan Mental
3. Integrasi Kearifan Lokal dengan Layanan BK
4. Kebijakan, Strategi, Wawasan, Perencanaan, Pelaksanaan, dan Evaluasi Kinerja
5. Manajemen Pembelajaran Generasi Z (Pribadi-sosial, Akademik & Kelembagaan)
6. Asesmen, Pembelajaran, dan Evaluasi
7. Peningkatan Nasionalisasi dan Kolaborasi Generasi Z
8. Character Building Berbasis Kearifan Lokal
9. Media dan Literasi Administrasi Kelembagaan



Mengatasi Romantisasi Gangguan Kesehatan Mental Gen Z Melalui Bimbingan Konseling Berbasis Nilai Ajaran Moral "Tat Twam Asi"

Hervina Fitriani Mahmudah¹, Hikmah Lailatul Farhah²

Universitas Nusantara PGRI Kediri¹, Universitas Nusantara PGRI Kediri²

Hervinafitriani19@icloud.com¹, hikmahfarhah18@gmail.com²

ABSTRACT

This research aims to develop a counseling guidance program based on local wisdom of Tat Twam Asi's teachings, which emphasizes equality, empathy, and harmony between people. With this approach, it is hoped that it can reduce the romanticization of mental health disorders through increasing public awareness. The teachings of Tat Twam Asi are relevant as a solution because its values, such as wisdom, self-control, and sustainable kindness, encourage a more constructive attitude towards mental health issues. This research is expected to contribute to efforts to deromanticize mental health and build a more inclusive and empathetic social awareness.

Keywords: *Counseling. Tat Twam Asi. Romanticization. Health Disorders. Gen-Z*

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengembangkan program bimbingan konseling berbasis kearifan lokal ajaran Tat Twam Asi, yang menekankan kesetaraan, empati, dan keharmonisan antarmanusia. Dengan pendekatan ini, diharapkan dapat mengurangi romantisasi gangguan kesehatan mental melalui peningkatan kesadaran masyarakat. Ajaran Tat Twam Asi relevan sebagai solusi karena nilai-nilainya, seperti kebijaksanaan, pengendalian diri, dan kebaikan berkelanjutan, mendorong sikap yang lebih konstruktif terhadap isu kesehatan mental. Penelitian ini diharapkan memberikan kontribusi terhadap upaya deromantisasi kesehatan mental serta membangun kesadaran sosial yang lebih inklusif dan empatik.

Kata Kunci: *:Konseling. Tat Twam Asi. Romantisasi. Gangguan Kesehatan. Gen-Z*

PENDAHULUAN

Menurut Ridlo (dalam Oei & Mahatmi, 2024) isu kesehatan mental seiring waktu bukanlah menjadi hal yang tabu, terutama pasca akibat pandemi COVID-19 mengakibatkan dampak psikologis dalam jangka panjang. Proses untuk menumbuhkan kesadaran akan gangguan kesehatan mental tidak

1. Bimbingan dan Konseling Multikulturnal
2. Best Practice Kearifan Lokal untuk Peningkatan Ibu Kependidikan
3. Integrasi Kearifan Lokal dengan Layanan BK
4. Kebijakan, Strategi, Wawasan, Perencanaan, Pelaksanaan Berbasis Kearifan Lokal
5. Manajemen Pembelajaran Generasi Z (Praktis)-sional
6. Media & Sosial
7. Asesmen, Pembelajaran, Layanan BK
8. Pendidikan Nasional Berbasis Kearifan Lokal
9. Karakter Bangsa Berbasis Kearifan Lokal
10. Media dan Literasi Administrasi Keperawatan



hanya dilakukan oleh pemerintah dan juga tenaga profesional, tetapi juga masyarakat dan beberapa komunitas sosial. Namun, karena kemudahan dalam mengakses informasi tanpa pengawasan tenaga profesional, masyarakat seringkali melakukan justifikasi negatif terhadap pengidap gangguan kesehatan mental (Loyensya, 2021).

Gangguan kesehatan mental pada akhirnya menjadi suatu "tren" yang dianggap layak untuk dimiliki, terutama pada Gen-Z yang dinilai lebih mudah untuk mengakses informasi di internet. Terdapat beberapa kasus di mana remaja yang memiliki informasi sekilas terkait gejala penyakit gangguan mental, melakukan diagnosis mandiri sebagai salah satu pengidap gangguan kesehatan mental tanpa adanya diagnosa dari tenaga ahli (Dunn, 2017). Loyensya (2021) mengemukakan pendapat bahwa penyakit mental ini dijadikan alasan untuk tidak melakukan suatu kewajiban, mencari perhatian orang lain, bahkan menganggap bahwa dia menjadi hal yang harus diterima oleh lingkungan sekitarnya. Fenomena ini disebut dengan romantisasi gangguan kesehatan mental.

Menurut *North Texas Daily* (2020), romantisasi gangguan kesehatan mental adalah kegiatan yang dilakukan oleh seseorang dengan mendiagnosis dirinya tanpa adanya pemeriksaan medis oleh tenaga ahli. Kondisi ini seharusnya tidak wajar dalam kehidupan bermasyarakat, terdapat suatu ironi dimana kontruksi mental yang tidak bisa dikatakan baik-baik saja, dianggap menjadi suatu yang estetik. Romantisasi ini menciptakan suatu pandangan bahwa gangguan kesehatan mental terutama kasus-kasus yang termasuk *mood disorders* seperti bipolar, skizofrenia, axienty dan depresi adalah suatu hal yang menarik serta menjadikan seseorang ini kreatif, pintar dan memiliki daya tarik tersendiri (Shrestha, 2018). Jika bersinggungan dengan kehidupan sosial, romantisasi ini berakibat kepada ketidakpercayaan publik dan hilangnya suatu respek pada pengidap gangguan kesehatan mental yang sebenarnya (Lorensya, 2021).

Provinsi Bali, dikenal dengan berbagai macam kearifan lokal yang mengikat masyarakatnya. Menurut Yuniarto (dalam Muryani et al, 2023), kearifan lokal adalah segala bentuk pengetahuan, keyakinan, pemahaman dan wawasan serta adat istiadat yang menuntut manusia dalam kehidupan bermasyarakat. Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Pramana dan

1. Bimbingan dan Konseling Multikulturnal
2. Best Practice Kearifan Lokal untuk Peningkatan Isi Kesehatan Mental
3. Integrasi Kearifan Lokal dengan Layanan BK
4. Kebijakan, Strategi, Wawasan, Perencanaan, Pelaksanaan dan Berbasis Kearifan Lokal
5. Peningkatan Permasalahan Generasi Z (Prilaku-sosial, Mental & Fisik)
6. Asesmen, Intervensi, dan Evaluasi PK
7. Peningkatan Nasionalisme dan Kebangkitan Generasi Z
8. Character Building Berbasis Kearifan Lokal
9. Media dan Literasi Administrasi Kesehatan



Pramana dan Herdiyanto (2018), menyatakan bahwa salah satu kearifan Bali dapat menurunkan stigma terhadap Orang dengan Gangguan Jiwa (ODGJ), yaitu ajaran moral Tat Twam Asi.

Ajaran Tat Twam Asi, yang berarti "kamu adalah aku, dan aku adalah kamu" merupakan ajaran yang berfokus pada keharmonian dan keselarasan dalam kehidupan. Ajaran ini menekankan bahwa dalam kehidupan kita harus saling cinta dan menghormati sesama, dari mulai kerabat hingga masyarakat luas (Rai, 2023).

Berdasarkan fenomena romantisasi gangguan kesehatan mental ini, penelitian terdahulu oleh Oei dan Mahatmi (2024) yang berjudul "Perancangan Kampanye Sosial Mengenai Romantisasi Penyakit Mental pada Usia 17-25 Tahun" menemukan exhibition sebagai media pembelajaran aktif dalam mendalami mengenai isu kesehatan mental. Media utama diikuti dengan media edukasi, interaktif, promosi, *gimmick*, dan *merchandise*. Penelitian Yusainy dan Rachmayani (2023) menemukan bahwa psikoedukasi dapat meningkatkan pemahaman seseorang terhadap gangguan kesehatan mental, terutama pada diagnosis mandiri dan dampak dari deromantisasi gangguan kesehatan mental. Di sisi lain, penelitian oleh Muryani dan kawan-kawan (2021) menemukan bahwa setelah pemberian penyuluhan kesehatan jiwa dengan penerapan Tat Twam Asi, 75% responden mampu memahami kondisi orang dengan gangguan kesehatan mental.

Penelitian ini bertujuan untuk mengisi beberapa celah penelitian terdahulu dengan mengembangkan program bimbingan konseling berbasis nilai-nilai *Tat Twam Asi* yang secara khusus mengatasi romantisasi gangguan kesehatan mental oleh Gen-Z, penelitian ini bertujuan untuk meningkatkan kesadaran untuk mengurangi romantisasi ini dalam kehidupan bermasyarakat.

PEMBAHASAN

Ajaran Tat Twam Asi sebagai Pemecahan Masalah Romantisasi Gangguan Kesehatan Mental

Tat Twam Asi adalah sebuah ajaran filsafat pada agama hindu yang memiliki arti "Ia adalah kamu" atau "aku adalah kamu", ajaran ini menekankan bahwa setiap individu memiliki hubungan batin secara tidak langsung dengan

individu lain. Ajaran ini merupakan salah satu kearifan lokal yang sejalan dengan sila kemanusiaan dalam Pancasila.

Tat Twam Asi mengajarkan bahwa semua manusia, memiliki kedudukan dan derajat yang sama, terlepas dari fisik dan mental. Berikut adalah nilai-nilai yang terkandung pada ajaran Tat Twam Asi menurut Darma (2021):

1. Kebijakanaksanaan
2. Budi Pekerti
3. Kesejahteraan
4. Harmoni
5. Menghindari penyimpangan
6. Pengendalian diri
7. Menghilangkan rasa iri
8. Kebenaran sebagai kewajiban tertinggi
9. Kebaikan yang berkelanjutan
10. Berpikir sebelum bertindak

Kehidupan yang damai tidak dapat terwujud dengan tidak saling menghormati, menghargai, memahami, dan saling menerima (Rai, 2021). Sebagai dasar untuk membina hubungan yang harmonis, dapat diterapkan ajaran Tat Twam Asi dengan berbagai cara:

1. Melakukan tindakan sesuai dengan norma-norma yang berlaku di masyarakat dan muncul dari hati sendiri
2. Bertanggung jawab atas apa yang dilakukan
3. Mengutamakan kepentingan bersama daripada kepentingan pribadi

Dalam topik gangguan kesehatan mental, ajaran ini memiliki relevansi yang cukup kuat dalam mengatasi masalah romantisasi gangguan kesehatan mental. Romantisasi gangguan kesehatan mental sering kali terjadi ketika masyarakat menganggap kondisi tersebut sebagai sesuatu yang glamor atau menarik, tanpa menyadari dampak serius yang ditimbulkan setelahnya. Hal ini dapat menyebabkan pengabaian terhadap kebutuhan untuk mendapatkan perawatan yang tepat dan dukungan profesional bagi mereka yang benar-benar membutuhkan.

Salah satu cara ajaran Tat Twam Asi dapat membantu mengatasi romantisasi gangguan kesehatan mental adalah melalui penguatan empati.

1. Bimbingan dan Konseling Multikultural
2. Best Practice Kearifan Lokal untuk Peningkatan Ibu Kependidikan
3. Integrasi Kearifan Lokal dengan Layanan BK
4. Kebijakan, Strategi, Wawasan, Perencanaan, Pelaksanaan dan Berbasis Kearifan Lokal
5. Manajemen Pembelajaran Generasi Z (Pribadi-sosial, Made in & for)
6. Asesmen, Pembelajaran, dan Evaluasi PK
7. Peningkatan Nasionalisme dan Kebhinekaan Generasi Z
8. Character Building Berbasis Kearifan Lokal
9. Media digitalisasi Administrasi Kepegawaian



Dalam ajaran ini, ada penekanan pada pentingnya memahami perasaan dan pengalaman orang lain. Ketika individu mulai merasakan empati terhadap mereka yang mengalami gangguan kesehatan mental, stigma yang sering menyertai kondisi tersebut dapat berkurang. Masyarakat akan lebih cenderung untuk memberikan dukungan dan bantuan kepada mereka yang membutuhkan, daripada menganggap gangguan tersebut sebagai sesuatu yang glamor atau menarik.

Prinsip "Saya Adalah Kamu" dapat membantu meningkatkan tingkat empati di tengah-tengah generasi yang cenderung individualistik. Dengan demikian, individu dapat lebih mudah memahami pengalaman orang lain tanpa harus mengalaminya sendiri langsung. Misalnya, jika temanmu sedang mengalami fase sulit dalam hidupnya, Anda dapat merasakan betapa dia benar-benar butuh dukungan dan pendampingan. Hal ini akan membuat interaksi sosial menjadi lebih alami dan positif, mengurangi stigma seputar gangguan kesehatan mental.

Ajaran Tat Twam Asi juga mendorong pembentukan komunitas pendukung. Dengan menciptakan lingkungan di mana individu merasa diterima dan didukung, kita dapat membantu mereka yang mengalami gangguan kesehatan mental untuk merasa lebih nyaman dalam mencari bantuan. Komunitas yang saling mendukung dapat membantu mengurangi rasa isolasi yang sering dialami oleh individu dengan masalah kesehatan mental.

Rancangan Bimbingan Konseling Berbasis Kearifan Lokal

Bimbingan dan konseling adalah layanan profesional yang berlandaskan pada moralitas dan etika, bertujuan untuk membantu konseli memahami dan mengembangkan diri secara optimal serta beradaptasi dengan norma dan agama sebagai sistem keyakinan untuk mencapai kebahagiaan. Proses ini dilaksanakan sesuai dengan kaidah profesi dan kode etik yang ditetapkan, menekankan keseimbangan hubungan antara konselor, konseli, Tuhan, sesama manusia, alam, dan diri sendiri. Layanan ini juga mengintegrasikan kearifan lokal yang mengandung nilai-nilai etika dan budi pekerti luhur, berfungsi sebagai dasar dalam membentuk karakter peserta didik di berbagai jalur pendidikan—formal, non-formal, maupun informal (Hidayat, 2023).

1. Bimbingan dan Konseling Multikultural
2. Best Practice Kearifan Lokal Untuk Peningkatan Isi Kesehatan Mental
3. Integrasi Kearifan Lokal dengan Layanan BK
4. Kebijakan, Selanjutnya, Wisata, Perencanaan, Penanggulangan Bencana, Kearifan Lokal
5. Manajemen Pembelajaran Generasi Z (Pribadi-sosial, Mədən & Kultural)
6. Asesmen, Pembelajaran, Layanan BK
7. Pendidikan Nasional dan Era Globalisasi Generasi Z
8. Character Building Berbasis Kearifan Lokal
9. Media dan Literasi Administrasi Kesehatan



Kehadiran nilai Tat Twam Asi dalam proses konseling dapat dikuatkan melalui penggunaan bibliokonseling, yaitu metode yang mengandalkan bahan bacaan yang menggambarkan kearifan lokal dan ajaran moral yang dapat menciptakan pemahaman lebih dalam bagi konseli. Dalam sesi konseling, konselor dapat mengintegrasikan prinsip ini untuk meningkatkan hubungan antara konselor dan konseli, sehingga menciptakan suasana yang lebih terbuka dan saling mendukung. Dengan demikian, konseli merasa lebih nyaman untuk berbagi masalah yang dihadapi, dan konselor dapat memberikan dukungan yang lebih efektif.

Dalam melaksanakan model bimbingan konseling berbasis kearifan lokal Tat Twam Asi, diperlukan pelatihan konselor mengenai cara mengimplementasikan kearifan lokal tersebut. Pelatihan ini bisa dibagi menjadi beberapa agenda, mulai dari pemahaman dasar hingga praktik langsung, sehingga konselor dapat menerapkan metode tersebut dalam sesi konseling mereka. Pelatihan ini mencakup nilai-nilai yang ada pada Tat Twam Asi dan disesuaikan dengan fenomena yang terjadi, yakni siswa merasa bahwa penyakit mental adalah suatu hal yang estesis.

Selanjutnya, perlu diadakan program edukasi di sekolah-sekolah mengenai pentingnya untuk melakukan deromatisasi kesehatan mental dan bagaimana kearifan lokal Tat Twam Asi dapat berkontribusi pada kesejahteraan siswa menghadapi isu-isu gangguan kesehatan mental. Program ini bisa berupa seminar, workshop, atau kegiatan interaktif yang melibatkan siswa dan guru. Misalnya, kegiatan berdiskusi tentang nilai-nilai budaya yang mendukung kesehatan mental, serta cara-cara praktis untuk menerapkannya dalam kehidupan sehari-hari siswa.

Mengundang komunitas lokal juga adalah rancangan konseling yang cukup bagus. Melibatkan tokoh masyarakat atau lembaga lokal dalam proses edukasi dan pelatihan dapat membantu memperkuat relevansi kearifan lokal dalam praktik konseling. Misalnya, kolaborasi dengan organisasi masyarakat setempat, yang tentunya identik dengan kearifan lokal Tat Twam Asi, sehingga dapat menghasilkan program-program yang lebih sesuai dengan kebutuhan siswa.

Setelah pelaksanaan program, langkah selanjutnya adalah melakukan evaluasi terhadap efektivitas program. Evaluasi ini bisa dilakukan melalui

1. Bimbingan dan Konseling Multikultural
2. Best Practice Kearifan Lokal Untuk Peningkatan Isu Kesehatan Mental
3. Integrasi Kearifan Lokal dengan Layanan BK
4. Kebijakan, Selanjut, Wisata, Perencanaan, Penanganan Berbasis Kearifan Lokal
5. Peningkatan Permasalahan Generasi Z (Pribadi-sosial, Madrasah & Keluarga)
6. Asesmen, Intervensi, dan Evaluasi PK
7. Peningkatan Nasionalisasi dan Kolaborasi Generasi Z
8. Character Building Berbasis Kearifan Lokal
9. Media dan Inovasi Administrasi Keperawatan



survei dan wawancara dengan peserta didik untuk menilai perubahan sikap dan pemahaman mereka mengenai deromantisasi kesehatan mental serta penerapan nilai-nilai kearifan lokal dalam kehidupan sehari-hari. Hasil evaluasi digunakan untuk mengetahui sejauh mana siswa dapat memahami bahwa romantisasi gangguan kesehatan adalah hal yang tidak baik, dan dapat dipahami lewat ajaran-ajaran kearifan lokal, salah satunya adalah ajaran Tat Twam Asi.

KESIMPULAN DAN SARAN

Ajaran Tat Twam Asi, yang berarti "Ia adalah kamu" atau "Aku adalah kamu", memiliki potensi besar dalam mengatasi masalah romantisasi gangguan kesehatan mental. Ajaran ini menekankan pentingnya empati, kesetaraan, dan saling menghormati antar individu, yang dapat mengurangi stigma dan meningkatkan dukungan bagi mereka yang mengalami gangguan mental. Dengan menginternalisasi nilai-nilai seperti kebijaksanaan, budi pekerti, dan kebaikan berkelanjutan, masyarakat dapat menciptakan lingkungan yang lebih inklusif dan mendukung untuk tidak melakukan romantisasi pada gangguan kesehatan mental. Selain itu, penerapan ajaran ini dalam bimbingan konseling berbasis kearifan lokal dapat membantu siswa memahami dan mengatasi isu kesehatan mental dengan cara yang lebih konstruktif.

Untuk mengimplementasikan ajaran ini dalam program edukasi di sekolah-sekolah mengenai deromantisasi gangguan kesehatan mental, program disarankan tidak hanya menyampaikan informasi tetapi juga mendorong siswa untuk berbagi pengalaman dan membangun komunitas pendukung. Bagi lembaga pendidikan, disarankan untuk memasukkan program-program edukasi yang berbasis pada kearifan lokal ke dalam kurikulum. Hal ini dapat mencakup seminar, lokakarya, atau diskusi kelompok yang membahas isu kesehatan mental dengan pendekatan yang lebih humanis dan empatik.

1. Bimbingan dan Konseling Multikultural
2. Best Practice Kearifan Lokal untuk Peningkatan Kualitas Pembelajaran
3. Integrasi Kearifan Lokal dengan Capaian SD
4. Kebijakan, Strategi, Wawasan, Perencanaan, Pelaksanaan dan Berbasis Kearifan Lokal
5. Manajemen Pembelajaran Generasi Z (Pribadi-sosial, Madrasah & Sekolah)
6. Asesmen, Pembelajaran, Layanan PK
7. Peningkatan Nasionalisme dan Kebhinekaan Generasi Z
8. Organisasi Sekolah Berbasis Kearifan Lokal
9. Media dan Inovasi Administrasi Manajemen



DAFTAR RUJUKAN

- Angraeni, D. K. (2022). Implementasi Tat Twam Asi Pada Pendidikan Karakter Anak Di Masa Pandemi Covid-19. Bawi Ayah: Jurnal Pendidikan Agama dan Budaya Hindu, 13(1), 48-64.
- Darma, I. W. W. (2021). Pendidikan karakter dan moralitas berbasis tat twam asi. Haridracarya: Jurnal Pendidikan Agama Hindu, 1(2), 191-200.
- Dunn, E. R. (2017). Blue is the new black: How popular culture is romanticizing mental illness (Unpublished thesis). Texas State University, San Marcos, Texas.
- Loyensya, E. A. (2021, Oktober 7). Meromantisasi gangguan mental dan menganggapnya estetik, wajarkah? ITS News. Diakses dari <https://www.its.ac.id/news/2021/10/07/meromantisasi-gangguan-mental-dan-menganggapnya-estetikwajarkah/#:~:text=Romantisasi%20gangguan%20mental%20adalah%20kondisi,dibandingkan%20dengan%20kondisi%20yang%20sebenarnya> Muryani, N. M. S., Artawan, I. K., & Sarjana, I. P. (2023). Penurunan stigma ODGJ melalui kearifan lokal Bali: Tat twam asi. Jurnal Pengabdian kepada Masyarakat Wahana Usada, 5(2), 119-124.
- Oei, B. M. W., & Mahatmi, N. (2024). Perancangan kampanye sosial mengenai romantisasi penyakit mental pada usia 17-25 tahun. de-lite: Journal of Visual Communication Design Study & Practice, 4(1), 65-76.
- Pramana, I. B. G. A. Y., & Herdiyanto, Y. K. (2018). Penerapan kearifan lokal masyarakat Bali yang dapat mengurangi stigma terhadap orang dengan gangguan jiwa. Jurnal Psikologi Udayana, 5(2), 226-241.
- Rai, I. B. (2023, March). Tat twam asi as Balinese local wisdom in the era of the Covid-19 pandemic. In Proceedings of The International Conference on Multi-Disciplines Approaches for The Sustainable Development (pp. 438-443).
- Rasmiati, R., Idris, I., Asfar, A. M. I. T., Asfar, A. M. I. A., FA, A. N., Rivaldi, A. I., ... & Erviana, I. (2023). Siri'na Pacce: Transformasi Budaya Sosial Sebagai Kunci Peningkatan Kemampuan Komunikasi Generasi Z.
- Santika, I. W. E. (2022). Penguatan nilai-nilai kearifan lokal bali dalam membentuk profil pelajar pancasila. Jurnal Pendidikan dan Konseling (JPDK), 4(4), 6182-6195.
- Shrestha, A. (2018). Echo: The romanticization of mental illness on Tumblr. The Undergraduate Research Journal of Psychology at UCLA, 68-80.
- Yusainy, C., & Rachmayani, D. (2023). Psikoedukasi deromantisasi gangguan mental pada komunitas online. Jurnal Pengabdian UNDIKMA, 4(2), 291-298