

PERUBAHAN MENTAL DENGAN MEMANFAATKAN STARTUP KESEHATAN MENTAL

¹Dameria Esterlina Br Jabat, ²Lennaria L. Tarigan, ³Megaria Purba, ⁴Veronika Saragih,

¹Akademi Teknologi Industri Immanuel Medan, ²STIKOM Medan

³Amik Widyaloka Medan, ⁴Akademik Martim Belawan

ABSTRAK

Situasi pandemik Covid-19 yang sampai sekarang masih mewabah, masih membawa dampak dalam kehidupan manusia diberbagai bidang, baik ekonomi, pendidikan, transportasi, dan kesehatan. Dalam hal kesehatan, dampak ini tidak hanya terhadap kesehatan fisik saja, namun juga berdampak terhadap kesehatan jiwa. Banyak masyarakat yang merasa terganggu kesehatan jiwa/mental mereka akibat terpapar langsung oleh virus, maupun orang yang tidak terpapar langsung. Masa pandemi ini membuat orang merasakan kesepian, depresi, konsumsi alkohol, obat terlarang, sikap melukai diri sendiri karena ketidakpastian situasi dan tekanan ekonomi yang begitu berat. Dalam situasi pandemi ini banyak bermunculan startup salah satunya adalah startup kesehatan khususnya kesehatan mental. Ada beberapa startup kesehatan mental seperti Pijar Psikologi, Riliv, Kalm, Oncom, Halodoc, Bicarakan.id serta startup Satu Persen. Pilihan startup kesehatan mental banyak, sehingga bisa dikatakan potensi pasar tinggi, namun permintaan rendah. Hal ini dikarenakan masyarakat belum bahkan tidak menyadari bahwa sebenarnya mentalnya terganggu. Selain itu ada juga perasaan malu karena bisa dikategorikan gangguan mental (kurang waras). Pemanfaatan startup mental yang salah satu pernah penulis gunakan adalah startup Satu Persen yang diikuti secara kontinu dan berkesinambungan selama 3 bulan. Banyak manfaat dan perubahan yang diperoleh mengikuti startup kesehatan mental tersebut adalah kita menjadi lebih termotivasi dalam meningkatkan komunikasi yang efektif, serta bersikap dengan keluarga, teman kerja dan masyarakat. Disamping itu kita diajak untuk selalu berpikir positif atas setiap kejadian atau peristiwa yang terjadi dalam hidup kita. Kita juga dimampukan untuk memanfaatkan waktu sebaik mungkin serta membuat diri kita pribadi terbuka terhadap segala perubahan yang terjadi dalam masa pandemi ini.

Kata kunci: *mental, start-up, kesehatan*

PENDAHULUAN

Masalah kesehatan jiwa telah menjadi masalah kesehatan yang belum terselesaikan di tengah-tengah masyarakat, baik di tingkat global maupun nasional. Terlebih di masa pandemi COVID-19, permasalahan kesehatan jiwa akan semakin berat untuk diselesaikan. Dampak dari pandemi COVID-19 ini tidak hanya terhadap kesehatan fisik saja, namun juga berdampak terhadap kesehatan jiwa dari jutaan orang, baik yang terpapar langsung oleh virus maupun pada orang yang tidak terpapar. Plt. Dirjen Pencegahan dan Pengendalian Penyakit, Kemenkes dr. Maxi Rein Rondonuwu mengatakan saat ini masyarakat masih berjuang mengendalikan penyebaran virus COVID-19, tapi di sisi lain telah menyebar perasaan kecemasan, ketakutan, tekanan mental akibat

dari isolasi, pembatasan jarak fisik dan hubungan sosial, serta ketidakpastian. (Rokom, 7 Okt 2021)

Himpunan Psikologi Indonesia (HIMPSI) mengadakan peluncuran Buletin Psikologi Indonesia bertajuk "Perkembangan Telepsikologi di Indonesia dan Peran Tenaga Psikologi", pada 25 Oktober 2021, dalam rangkaian Hari Kesehatan Mental Sedunia (yang diperingati setiap 10 Oktober). Selain dalam rangka memperingati Hari Kesehatan Mental Sedunia (HKMS) 2021, acara ini utamanya terkait dengan konteks pembahasan Rancangan Undang-undang tentang Praktik Psikologi (RUU Psikologi) yang telah masuk dalam Prolegnas Prioritas DPR RI tahun 2021. Perkembangan teknologi dan wacana Masyarakat 5.0 mendatangkan tantangan

tersendiri yang perlu diantisipasi dalam layanan jasa dan praktik psikologi. (blog Juneman Abraham)

Riset terbaru dari Google, Temasek, dan Bain & Company menunjukkan laju pertumbuhan ekonomi digital di Asia Tenggara, termasuk Indonesia, terakselerasi akibat pandemi. Indonesia sebagai pasar terbesar di kawasan ini juga menunjukkan perkembangan yang menggembirakan. GMV transaksi digital di dalam negeri mencapai US\$70 miliar (Rp1 kuadriliun) pada 2021, dan diperkirakan bakal naik dua kali lipat pada 2025 mendatang. Berbagai vertikal bisnis di ekonomi digital, mulai dari *e-commerce*, transportasi, hingga media daring, mengalami pertumbuhan digit ganda selama 2021. Angka-angka ini menunjukkan masih banyak peluang yang bisa digarap oleh para pelaku *startup*. Meski kini sudah ada perusahaan-perusahaan besar di bidang teknologi pun, nyatanya peluang yang ada di pasar masih terbuka. Ini dibuktikan dari peningkatan minat investor untuk mendanai *startup* kawasan ini. (Tech in Asia ID, 30 Nov 2021).

Salah satu *startup* yang kesehatan mental sangat berpotensi tinggi tetapi permintaan rendah. tingkat kesadaran masyarakat terhadap kesehatan mental membuat layanan *startup* tersebut masih sulit berkembang. Potensi pasar yang besar tidak diikuti oleh jumlah permintaan terhadap layanan psikolog atau psikiater berbasis teknologi. Bendahara Asosiasi Modal Ventura dan Startup Indonesia (AMVESINDO) Edward Ismawan Chamdani menyebut *startup* kesehatan mental memiliki layanan yang terbatas karena menasar ceruk pasar yang lebih sempit dibandingkan *healthtech* pada umumnya. "Ceruk pasar terbatas dan para penderita banyak tidak menyadari kondisinya," ujarnya saat dihubungi secara daring, Sabtu (27/11/2021).

LANDASAN TEORITIS

Dalam masa pandemi covid 19 ini, perkembangan *startup* semakin cepat, baik *startup* dalam bidang E-Commerce, pendidikan, transportasi, kesehatan dan lainnya. *Startup* yang banyak muncul dalam masa pandemi ini adalah *startup* kesehatan khususnya kesehatan mental. Ada beberapa *startup* kesehatan mental antara lain:

a. Pijar psikologi, sebuah *startup* kesehatan yang berfokus pada dunia *mental-health*

dengan menyediakan informasi dan pengetahuan seputar psikologis, dan konsultasi *online* bersama para psikolog profesional yang kredible melalui akses yang mudah. Pijar Psikologi juga merupakan portal yang di dalamnya setiap orang berhak berkontribusi dalam artian baik pasien maupun para pakar psikolog dapat saling berbagi seputar pengetahuan dan pengalaman, dimana para pakar dapat memberikan informasi dan pengetahuan dalam bidang medis dan pengalaman penanganan pasien dilapangan, dan para pasien pun juga dapat membagikan pengalaman kondisi dan tips bagaimana sebuah trauma psikis dapat dilalui dan diobati jika ditangai dengan tepat.

- b. Riliv, adalah salah satu kesehatan mental dimana layanan yang disediakan meditasi dan konseling dengan sistem paket 2 bulan. 6 bulan bahkan paket satu tahun dengan harga yang lebih bervariasi dan kategori terjangkau
- c. Kalm adalah, *startup* kesehatan mental ini memberikan layanan khusus untuk konseling *online* yang fleksibel, privat, dan terjangkau. Ini bisa menjadi solusi apabila kamu merasa cemas dan terganggu, namun bingung ingin bercerita pada siapa. Layanan Kalm juga diklaim praktis, nyaman, terjangkau, serta bersifat rahasia. Apabila kita menggunakan layanannya, kita akan dicocokkan dengan Kalmselor (sebutan untuk konselor) melalui kuisioner singkat yang harus kita isi. Apabila ternyata kita merasa Kalmselor tersebut kurang cocok denganmu, kita bisa mengajukan pergantian sesuai dengan waktu yang kita inginkan.
- d. Oncom (*Online Consultation & Mentorship*) adalah platform berbentuk aplikasi digital yang berusaha menjembatani kebutuhan masyarakat yang ingin berkonsultasi secara live chat dengan para experts dan mentor dari berbagai bidang seperti psikologi, kesehatan, hukum, hobi, dan lainnya.
- e. Halodoc dikenal sebagai aplikasi layanan kesehatan yang lengkap. Tentunya, layanan tersebut juga mencakup kesehatan jiwa. Kamu dapat mengisi kuis online yang disediakan *Halodoc*, yang kemudian diikuti dengan terapi online oleh psikolog klinis dan diagnosis serta perawatan medis dari psikiater. Mitra yang disetujui Kementerian

Kesehatan Republik Indonesia ini biasanya mematok harga minimal Rp. 50.000 untuk kategori kesehatan jiwa.

- f. Bicarakan.id adalah *Platform* konseling. Bicarakan.id menawarkan kesempatan untuk bercerita kepada konselor yang *friendly, open-minded, dan non-judgmental*. Dengan demikian, kita dapat membicarakan problem secara terbuka tanpa harus khawatir. Biaya per sesi biasanya mencapai Rp. 189.000 dengan garansi 100% uang kembali apabila konseling terasa tidak efektif. Bicarakan.id juga menyediakan *podcast* edukasi psikologi gratis dan juga cerita oleh para anonim yang sudah melakukan konseling.
- g. Startup Satu Persen, si Indonesian Life School peduli kesehatan mental yakni Startup kali ini memiliki *tagline Indonesian life school*. Startup tersebut bernama satu persen. Alasan mengapa satu persen mengklaim dirinya sebagai *Indonesian life school* adalah karena startup ini mengajarkan pengetahuan dan kemampuan penting dalam hidup yang belum mereka dapatkan di sekolah dan masyarakat luas. Bidang kesehatan mental dan pengembangan diri salah satunya. Startup ini memiliki tujuan agar masyarakat Indonesia lebih mengenal :
- *identity aware,*
 - *active problem solver* dan
 - *growth mindset.*

Satu persen yang merupakan *life school* ini tentunya juga memiliki kurikulumnya tersendiri, sama seperti sekolah pada umumnya. Bedanya, kurikulum tersebut berupa produk dan layanan seperti Mentoring, Konseling, Kelas Online, Webinar, Tes Online Gratis, dan *Basic Mental Health Training*. Satu persen juga menyediakan layanan gratis melalui *podcast* dan *video-video* dalam *youtube channel*nya.

Banyak jenis startup untuk kesehatan mental dengan berbagai model fitur, harga, paket yang membuat para konsumen dapat memilih sesuai dengan keinginan dan kemampuan ekonomi masing masing.

PEMBAHASAN

Dalam situasi pandemik Covid-19 yang sampai sekarang masih membawa dampak dalam segala bidang, baik ekonomi,

pendidikan, transportasi, terutama kesehatan mental. Masa sulit ini membuat orang merasakan kesepian, depresi, konsumsi alkohol, obat terlarang, sikap melukai diri sendiri bahkan perilaku bunuh diri diperkirakan akan meningkat karena ketidakpastian situasi dan tekanan ekonomi yang begitu berat. Sehingga kuantitas kasus kesehatan mental bertambah tajam di masa pandemi Covid-19.

Pilihan untuk startup kesehatan mental banyak, sehingga bisa dikatakan potensi pasar tinggi, namun permintaan rendah ini dikarenakan masyarakat tidak menyadari bahwa sebenarnya mentalnya terganggu. Selain itu ada juga perasaan malu karena bisa dikategorikan gangguan mental (kurang waras).

Berdasarkan hasil penelitian meta-analisis, intervensi psikologis daring memiliki potensi yang menjanjikan untuk digunakan dalam menangani masalah psikologis di negara berkembang, termasuk di Indonesia. Hasil penelitian Arjadi, dan kawan-kawan (2018) menunjukkan bahwa sekitar 73 persen dari 904 partisipan riset yang berasal dari populasi umum berusia dewasa di Indonesia menyatakan keterbukaannya mencoba menggunakan intervensi psikologis daring untuk depresi jika mereka membutuhkannya, baik sebagai pengganti maupun sebagai pelengkap intervensi psikologis tatap muka

Menurut psikiater dr. Santi Yuliani SpKJ, aplikasi dikatakan lebih efektif apabila bersifat *video call*, bukan *chat* berbasis teks. "Sebenarnya bentuk *chat* kurang dapat merepresentasikan kondisi kesehatan mental, karena kita butuh mendengar suara, melihat ekspresi, melihat kondisi yang lebih *live* saat berkomunikasi. Jadi, *video call* membuat pasien berkonsultasi secara lebih nyata kepada dokter atau psikolognya," dr. Santi memberikan contoh yang mudah dipahami. Saat pasien menjawab 'iya' melalui *chat* berbasis teks, hal ini dapat menjebak. Apakah 'iya' tersebut memiliki intonasi marah, sedih, malas-malasan, atau bagaimana? Ini yang menjadi kesulitan.

Konsultasi di tempat dan konsultasi secara daring memiliki kelebihan dan kelemahannya sendiri. Psikiater dan psikolog akan merasakan suasana dan aura ketika bertemu langsung dengan pasien. Di sisi lain, suasana ini kurang terasa ketika melakukan konsultasi daring. Meskipun begitu, pasien cenderung lebih nyaman menceritakan keluhannya kepada

dokter dari rumahnya sendiri. Mereka dapat berinteraksi langsung dengan dokter dari *comfort zone*-nya. Lantas, konsultasi jenis apa yang lebih baik? dr. Santi menjelaskan bahwa pasien yang baru pertama kali berkonsultasi sebaiknya melakukan pemeriksaan secara lengkap. Artinya, pemeriksaan kondisi fisik dilakukan secara tatap muka. Kondisi fisik tersebut dapat menjadi latar belakang dari gangguan mental pasien. Sayangnya, hal ini sulit dilakukan via konsultasi daring. Nah, ketika sudah melakukan pemeriksaan fisik, konsultasi dapat dilanjutkan secara daring. Bahkan, pasien yang sudah pernah diperiksa sebelumnya cenderung ingin melanjutkan proses tersebut melalui aplikasi. Tidak perlu menunggu di rumah sakit, tidak perlu mengantre jelasnya saat diwawancarai pada Jumat (Blog IDN TIMES 8/10/2021).

Dari sudut pandang pendiri *start-up* di bidang kesehatan mental, penyelenggaraan layanan telepsikologi merupakan bisnis sekaligus layanan sosial yang hendak menjembatani dua pemangku kepentingan, yaitu pengguna atau masyarakat dan psikolog. Di satu sisi, masyarakat atau pengguna butuh untuk mendapatkan layanan psikolog yang baik, profesional sesuai dengan kode etik. Di sisi lain, psikolog sebagai mitra profesional dari *start-up* yang dikembangkan memperoleh apresiasi atas dasar kapasitas dan pekerjaan profesional yang dilakukan. Hal ini membutuhkan sistem yang berkelanjutan dan bertanggung jawab. Di samping itu, ada aspirasi untuk mendayagunakan lulusan S1/Sarjana psikologi sebagai asisten psikolog yang mengacu pada kode etik yang dapat diperbantukan dalam *tele-health*.

Pemanfaatan *startup* mental yang salah satu pernah penulis gunakan *Startup Satu Persen* secara kontinu dan berkesinambungan selama 3 bulan membawa manfaat yaitu:

1. Lebih termotivasi dalam meningkatkan sikap dalam berkomunikasi baik dengan sejawat kerja, keluarga dan masyarakat.
2. Sekarang sudah jadi bisa selalu berpikiran positif untuk setiap kejadian
3. Lebih mampu memanfaatkan waktu semaksimal mungkin
4. Lebih terbuka dengan segala perubahan terutama dalam masa pandemic ini

Kesimpulan

Dari uraian tersebut di atas dapat diperoleh beberapa kesimpulan antara lain:

1. Pentingnya masalah kesehatan mental belum benar-benar disadari masyarakat sehingga banyak yang terserang gangguan mental.
2. Pentingnya pendidikan mental sejak dini diikutsertakan dalam program pendidikan sekolah formal dengan menggunakan *startup* kesehatan mental
3. Pendidikan kesehatan mental juga perlu disosialisasikan pada tempat kerja dengan membuat seminar paling sedikitnya sekali satu tahun.
4. Bangsa Indonesian bersemangat dalam menciptakan perusahaan *startup* dibidang tele-kesehatan mental, kelemahannya ada gejala berkarya sendiri-sendiri dan hanya membesarkan nama sendiri sehingga enggan membangun jembatan antara *startup* lainnya.

Daftar Pustaka

- Kompas.com (2021, 16 Januari). Pandemi Covid-19, Ketidakpastian, dan Kesehatan Mental. Diakses pada 10 Desember 2021, dari <https://lifestyle.kompas.com/read/2021/01/16/091927320/pandemi-covid-19-ketidakpastian-dan-kesehatan-mental?page=all>
- Kumparan.com (2021, 23 Nopember), Telepsikologi dan *startup* kesehatan mental, diakses dari <https://kumparan.com/juneman-abraham/telepsikologi-dan-start-up-kesehatan-mental-apa-yang-perlu-dicermati-1wyScYu7jc7/full>
- Mikaangelo Fabialdi Nurhapy, Rekomendasi Aplikasi Kesehatan Mental terbaik di Indonesia, diakses dari <https://www.idntimes.com/tech/trend/mikhaangelo-fabialdi-nurhapy/rekomendasi-aplikasi-kesehatan-mental-terbaik-di-indonesia/18>
- Rokom, (2021, 07 Oktober). Kemenkes beberkan masalah permasalahan ehatan jiwa di indonesia, diakses tanggal 29 Desember 2021 dari <https://sehatnegeriku.kemkes.go.id/baca/rilismedia/20211007/1338675/>

kemenkes-beberkan-masalah-
permasalahan-kesehatan-jiwa-di-
indonesia

Sugandi, Ahmad Thovan, (2021, 28
Nopember). Startup Kesehatan Mental,
Potensi Pasar Tinggi Tetapi Permintaan
Rendah, diakses tanggal 20 Desember
2021, dari
<https://teknologi.bisnis.com/read/20211128/266/1471206/startup-kesehatan-mental-potensi-pasar-tinggi-tetapi-permintaan-rendah>.