Jurnal Konseling Pendidikan Islam
http://ejournal.alkhairat.ac.id/index.php/JKPI
ISSN: Print 2655-9692
EISN:2746-5977
Vol. 3 No. 2, Juli 2022

ISUE KEPERCAYAAN DALAM KAJIAN KESEHATAN MENTAL

Moesarofah
Universitas PGRI Adibuana Surabaya
Jl. Dukuh Menanggal XII, Surabaya
moesarofah@unipasby.ac.id

Abstract: Kepercayaan menjadi komponen penting dalam membentuk dan mempertahankan suatu hubungan interpersonal. Begitu pula kepercayaan diri adalah salah satu sifat baik yang harus dimiliki individu. Sifat penting yang membentuk kepercayaan dasar adalah perasaan akan kebaikan esensial seseorang dan perasaan mencintai diri. Tujuan penelitian adalah menganalisis isu kepercayaan dalam kajian kesehatan mental. Metode penelitian dilakukan secara kualitatif, yakni melalui berbagai kajian pustaka yang diperoleh dari ebook maupun artikel jurnal bereputasi yang relevan. Analisis data dilakukan menggunakan teknik tematik. Hasil penelitian mengacu dari beberapa temuan empiris, di mana pengalaman kelekatan membentuk kepercayaan, atau sebaliknya sikap kewaspadaan pada orang lain. Perasaan aman yang diperoleh dari pengalaman kelekatan berhubungan negatif dengan permasalahan eksternal maupun internal, serta hasil akademik yang merugikan. Implikasi penelitian mengarah pada pentingnya kesesuaian antara informasi, kognisi dan afeksi sebelum memberikan kepercayaan pada orang lain.

Keywords: *Attachment*, kepercayaan, kesehatan mental

INTRODUCTION

Kepercayaan adalah rasa dapat dipercaya yang esensial dari orang lain, serta rasa mendasar dari kepercayaan diri (Erikson, 1963). Pentingnya kepercayaan dalam hubungan interpersonal tidak dapat diremehkan. Pada tingkat interpersonal, kepercayaan dianggap oleh banyak peneliti sebagai komponen penting untuk membentuk dan mempertahankan suatu hubungan, serta keberlangsungan suatu kehidupan (Betts & Elde, 2011). Kepercayaan diri adalah salah satu sifat baik yang harus dimiliki oleh individu, namun beberapa individu justru sulit memilikinya. Banyak orang mengalami peristiwa yang sangat menyedihkan atau traumatis yang berbeda dari pengalaman hidup sehari-hari (de Vries dan Olff, 2009; Thoresen dkk., 2018).

Dua sifat penting yang membentuk rasa kepercayaan dasar adalah perasaan akan kebaikan esensial seseorang dan perasaan mencintai diri. Artinya bahwa semua elemen kepercayaan dasar pertama kali muncul dari interaksi bayi dengan pengasuh utama atau figur ibu. Merasakan kebaikan secara batin dan sikap mencintai diri sendiri, bukan faktor bawaan. Dalam perspektif teori pembelajaran sosial, kepercayaan berkaitan dengan keterbukaan individu pada individu lain untuk mempertimbangkan informasi baru yang relevan untuk diintegrasikan ke dalam kehidupan individu, dan menjadi dasar perkembangan sosialnya.

Di sisi lain kurangnya kepercayaan setelah terhubung dengan proses yang memberikan nilai emosional tinggi membuat individu rentan

Jurnal Konseling Pendidikan Islam
http://ejournal.alkhairat.ac.id/index.php/JKPI
ISSN: Print 2655-9692
EISN:2746-5977
Vol. 3 No. 2, 16 Juli 2022

mengalami kekecewaan. Pengalaman traumatis dari perasaan diperlakukan tidak adil menghadirkan emosi negatif yang menyertai seperti kemarahan atau dendam (Nanni dkk., 2018). Sementara itu, ketidakpercayaan menjadi prediktor dari gangguan kesehatan mental di kemudian hari (Brewin dan Holmes, 2003).

Penelitian yang dilakukan oleh Arnberg dkk (2011) dan Boe dkk (2011) mendokumentasikan bahwa gangguan kesehatan mental pasca trauma akan berlanjut selama beberapa dekade ke depan, sedangkan treatmen versus lingkungan yang mempertahankan ancaman menjadi kunci dari kesehatan mental. Pendapat yang sama dikemukakan oleh Gunnar dan Reid (2019), bahwa pengalaman traumatis masa anak-anak membawa peningkatan risiko kesehatan mental dalam hubungan interpersonal, dan dampak kerentanan laten dalam fungsi sosial, seperti kesulitan untuk mempercayai orang lain (Fonagy & Allison, 2014).

Bowlby (1980) dalam teori kelekatan, mengemukakan bahwa interaksi awal dengan pengasuh secara responsif emosional menginformasikan adanya harapan dari kepercayaan orang lain, sementara itu anak-anak yang tidak menerima pengasuhan secara memadai cenderung kurang kepercayaan dan keengganan untuk mempercayai orang lain yang tidak dikenal (Neil dkk., 2022). Ada konsensus bahwa gangguan kesehatan mental dibentuk oleh kondisi sosial yang meliputi kondisi kehidupan, ketidaksetaraan, paparan peristiwa traumatis, maupun kekerasan.

Pada tingkat individu, kepercayaan mengarah pada hubungan yang berfungsi efektif. Studi meta-analisis yang dilakukan oleh Balliet dan Van Lange (2013) menunjukkan bahwa kepercayaan adalah kunci utama untuk menjalin kerjasama. Kepercayaan berkaitan dengan keterbukaan individu dengan orang lain dalam mempertimbangkan informasi baru yang relevan, untuk diintegrasikan dalam perkembangan sosio-emosional, karena melalui hubungan interpersonal individu belajar menghargai orang lain dan mengarahkan dirinya saat mengeksplorasi dunia, termasuk dalam menyelesaikan konflik dengan teman sebaya (Bosmans & Kerns, 2015; Sperber dkk., 2010). Menurut Erikson (1963), bahwa kepercayaan meletakkan dasar bagi kualitas tujuh tahap psikososial selanjutnya, mencakup: kemauan, tujuan, kompetensi, kesetiaan, cinta, perhatian, dan kebijaksanaan.

Di sisi lain, ketidakpercayaan yang diekspresikan melalui kerenggangan hubungan, mencirikan individu menarik diri ketika bertentangan dengan diri sendiri maupun orang lain (Bosmans & Kerns, 2015). Sementara itu Shtompka (2012) mempertegas, bahwa hilangnya kepercayaan pada banyak orang sama halnya dengan hilangnya akal sehat dalam lingkaran kehidupan di semua struktur sosial: individu yang pesimistis cenderung menghambat kontak sosial, dengan mengabaikan kebutuhan akan kedekatan dengan orang lain.

Dari uraian di atas menunjukkan bahwa kesehatan mental semakin mendapatkan perhatian penting dalam literatur akademik, mengingat dampaknya sangat terkait dengan kinerja akademik hingga biaya yang harus dikeluarkan (Prada, Takeuchi, MerchánGalvis, & Ariza-Araújo, 2017). Literatur tentang kepercayaan terhadap kesehatan mental telah

Jurnal Konseling Pendidikan Islam
http://ejournal.alkhairat.ac.id/index.php/JKPI
ISSN: Print 2655-9692
EISN:2746-5977
Vol. 3 No. 2, 16 Juli 2022

berkembang, dan mengakui, bahwa di mana pun individu bertempat tinggal, interaksi dan keterlibatan individu dengan orang lain berpengaruh terhadap kesehatan mental.

Kesehatan mental yang "positif" tidak berarti tanpa adanya gangguan mental, namun mengacu pada kualitas kesehatan yang berfungsi baik dan mampu mempercayai orang lain, berdasarkan harapan positif dari niat atau perilaku orang tersebut (Fonagy & Allison, 2014; Jones & Moncur, 2018). Dengan demikian kepercayaan pada orang lain menjadi prediktor kesehatan mental dan kesejahteraan di sepanjang rentang kehidupan (Chan, Hamamura, Li, & Zhang, 2017), sebaliknya ketidakpercayaan seperti perilaku menghindar dapat memfasilitasi gangguan kesehatan mental (van Harmelen dkk., 2016).

Dengan demikian tujuan penelitian ini adalah menganalisis isu kepercayaan dalam kajian kesehatan mental. Batasan dalam penelitian ini diterapkan pada konstruk kepercayaan sebagai topik sentral penelitian.

METHOD

Penelitian ini menggunakan metode penelitian kualitatif, yakni melalui berbagai kajian pustaka yang diperoleh dari ebook maupun artikel jurnal bereputasi yang relevan, dengan kata kunci: kelekatan, kepercayaan, kepercayaan interpersonal dan kesehatan mental pada *Google Scholar* maupun *Science Direct*. Analisis data dilakukan menggunakan teknik tematik.

RESULT

Hasil penelitian mengacu dari beberapa temuan empiris, di mana pengalaman traumatis dari pengasuh yang melanggar sistem kelekatan dan kepercayaan, membuat individu cenderung mengadopsi sikap kewaspadaan, yakni cenderung bersikap skeptis dan tidak mudah percaya terhadap informasi dari orang lain (Sperber dkk., 2010). Selanjutnya Cogsdill, Todorov, Spelke, dan Banaji (2014), menunjukkan bahwa salah satu komponen penting dalam memproses kepercayaan adalah isyarat wajah. Bukti eksperimental menunjukkan bahwa sejak bayi, anak-anak menunjukkan perhatian khusus pada wajah pengasuh. Kualitas emosional tertentu yang membentuk wajah berpengaruh terhadap atribusi sosial, dan menjadi fondasi dalam interaksi sosial timbal balik. Temuan yang sama dari Tambelli dkk (2012), menunjukkan bahwa peran kelekatan pada figur orang tua berhubungan negatif dengan permasalahan eksternal seperti pencurian, penggunaan narkoba, vandalisme dan perilaku agresif; maupun permasalahan internal seperti kecemasan dan depresi. Sedangkan keadaan kewaspadaan dalam hubungan guru-siswa di sekolah terbukti merugikan hasil akademik siswa.

Jurnal Konseling Pendidikan Islam
http://ejournal.alkhairat.ac.id/index.php/JKPI
ISSN: Print 2655-9692
EISN:2746-5977
Vol. 3 No. 2, 16 Juli 2022

DISCUSSION

Menurut perspektif psikologi, kepercayaan dibangun dari pengalaman masa anak-anak awal yang menghasilkan kepercayaan umum tentang orang lain (Rotenberg, 2018). Kepercayaan penting dalam hubungan interpersonal. Teori kepribadian memandang aspek kepribadian dan perkembangan individu mempengaruhi kesediaannya untuk mempercayai orang lain, sementara itu teori psikologi sosial memandang kepercayaan sebagai produk dari interaksi sosial.

Menurut Erikson (1963) dalam teori psikososial, bahwa kepercayaan dasar *(trust vs. mistrust)* merupakan pokok penyelidikan perkembangan psikologis individu. Delapan tahap dalam skema Erikson menyatu yang disebut "krisis" mencerminkan konstelasi dari faktor fisiologis, psikologis, dan sosial. Ketika individu berkembang melalui masa bayi, anak-anak, remaja, dewasa, hingga usia tua, perubahan dalam tubuh, pikiran dan lingkungan sosial menandai tantangan perkembangan, dan titik balik. Dengan demikian individu sebagai suatu organisme, ego, dan anggota masyarakat terlibat dalam ketiga proses organisasi untuk memenuhi tugas-tugas perkembangan yang harus dihadapi.

Selain itu teori kelekatan dari Bowlby (1980) berperan penting dalam studi tentang perkembangan kognitif, sosial, dan emosional individu. Teori kelekatan menyatakan bahwa, pengalaman pengasuhan dan dukungan afektif dari orang tua mengarahkan individu untuk mengembangkan perasaan aman dan melindungi diri sendiri dengan mencari bantuan saat menghadapi situasi kesulitan. Selanjutnya konfigurasi afeksi dan perilaku memungkinkan individu untuk menilai harga dirinya dalam hubungan kelekatan dengan orang lain. Bukti empiris dari Tambelli dkk (2012) memperkuat bahwa peran kelekatan pada figur orang tua berhubungan negatif dengan masalah eksternal seperti pencurian, penggunaan narkoba, vandalisme dan perilaku agresif; maupun masalah internal seperti kecemasan dan depresi.

Sementara itu dalam perspektif teori pembelajaran sosial, sekolah merupakan lingkungan sosial bagi individu untuk mengembangkan hubungan interpersonal secara terus-menerus dengan teman sebaya dari usia yang sama dan bervariasi latar belakang kehidupan, maupun orang dewasa dengan tingkat otoritas dan gaya interaksi yang berbeda. Individu dengan pengalaman trauma saat pengasuhan rentan merasakan ancaman berkelanjutan yang mengganggu pembelajaran sosial. Pengalaman traumatis dari pengasuh yang melanggar sistem kelekatan dan kepercayaan, membuat individu cenderung mengadopsi sikap kewaspadaan, yakni cenderung bersikap skeptis dan tidak mudah percaya terhadap informasi dari orang lain (Sperber dkk., 2010). Sedangkan keadaan kewaspadaan dalam hubungan guru-siswa di sekolah terbukti merugikan hasil pendidikan.

Dalam setting sekolah, kepercayaan atau ketidakpercayaan secara terus-menerus membentuk pola yang berulang. Individu secara konsisten dihadirkan dengan informasi baru, baik terkait konten akademik, informasi sosial maupun relasional antara dirinya dengan teman sebaya maupun orang dewasa. Individu dengan keadaan ketidakpercayaan membutuhkan usaha

Jurnal Konseling Pendidikan Islam
http://ejournal.alkhairat.ac.id/index.php/JKPI
ISSN: Print 2655-9692
EISN:2746-5977
Vol. 3 No. 2, 16 Juli 2022

keras untuk mengendurkan kewaspadaannya dalam menerima informasi yang relevan dari guru dan teman sebaya. Sebaliknya, individu dengan kepercayaan dalam pengasuhan yang aman cenderung mengendurkan kewaspadaannya yang diwujudkan dengan kesiapan mengikuti pelajaran dan menerima informasi baru.

Bukti empiris yang dilakukan oleh Cogsdill, Todorov, Spelke, dan Banaji (2014), menunjukkan bahwa salah satu komponen penting dalam memproses kepercayaan adalah isyarat wajah. Bukti eksperimental menunjukkan bahwa sejak bayi, anak-anak menunjukkan perhatian khusus pada wajah pengasuh. Kualitas emosional tertentu yang membentuk wajah berpengaruh terhadap atribusi sosial, dan menjadi fondasi dalam interaksi sosial timbal balik. Kepekaan terhadap wajah yang mengancam cenderung didokumentasikan oleh individu yang pernah mengalami kesulitan awal (Ardizzi dkk, 2015), dan kekerasan fisik (Pollak, 2003). Dengan berfokus pada atribusi kepercayaan wajah sebagai komponen spesifik dari pemrosesan kepercayaan, membuat individu lebih memahami dampak pengalaman traumatis terhadap fungsi sosial. Hal ini sesuai dengan pendapat Erikson (1963), bahwa peran wajah ibu atau pengasuh utama berfungsi sebagai konfirmasi keterpisahan versus integritas bayi, selain itu juga menjadi dasar untuk membangun hubungan interpersonal yang intens melampaui batas-batas fisik.

Mengingat pentingnya kepercayaan dan risiko yang terlibat, sehingga keputusan untuk sepenuhnya mempercayai orang lain seringkali sulit dan tidak nyaman secara psikologis. Tingkat ketidaknyamanan yang dialami bervariasi dan tergantung pada informasi dan pengetahuan yang dimiliki tentang orang tersebut. Dalam beberapa kasus, seringkali tanpa disadari, individu mendasarkan kepercayaan pada orang lain melalui keanggotaan kelompok. Mekanisme psikologis dalam keanggotaan kelompok mempengaruhi kepercayaan berdasarkan kategorisasi individu dengan orang lain dari kelompok yang berbeda (Betts & Elde, 2011).

Kepercayaan berdasarkan kategori keanggotaan *ingroups* dan *outgroups* menunjukkan bahwa bagian penting dari konsep diri berasal dari keanggotaan individu dalam kelompok sosialnya, yakni bagaimana individu membangun dan mempertahankan perbedaan positif antara *ingroups* dan *outgroups*. Individu cenderung memiliki keyakinan positif tentang sesama anggota *ingroup* pada atribut kejujuran dan kepercayaan, yakni menganggap sesama *ingroup* lebih jujur dan dapat dipercaya dibandingkan dengan anggota *outgroup.* Namun upaya untuk meminimalisir ketidakpercayaan dengan memberikan bentuk kepercayaan dipersonalisasi pada anggota ingroup melalui kesadaran keanggotaan kelompok bersama, serta melakukan evaluasi yang relevan tentang pentingnya *outgroup* sebagai perbandingan.

CONCLUSION

Studi ini memberikan bukti bahwa isu kepercayaan dibangun dari pengalaman kelekatan di masa anak-anak awal, di mana kelekatan mempengaruhi perkembangan kognitif, sosial, dan emosional individu.

Jurnal Konseling Pendidikan Islam
http://ejournal.alkhairat.ac.id/index.php/JKPI
ISSN: Print 2655-9692
EISN:2746-5977
Vol. 3 No. 2, 16 Juli 2022

Atribusi kepercayaan wajah sebagai salah satu komponen spesifik dalam pemrosesan kepercayaan berkontribusi pada kualitas hubungan interpersonal dan risiko kesehatan mental. Selanjutnya kepercayaan pada orang lain tergantung dari informasi dan pengetahuan yang dimiliki individu, namun seringkali didasarkan pada kepercayaan melalui keanggotaan *ingroups* atau *outgroups*. Implikasi penelitian mengarah pada pentingnya informasi dan pengetahuan tentang kapan dan siapa yang bisa dipercaya, agar individu merasa aman dan sehat mental.

BIBLIOGRAPHY

Ardizzi, M., Martini, F., Umilta, M.A., Evangelista, V., Ravera, R., & Gallese, V. 2015. Impact of childhood maltreatment on the recognition of facial expressions of emotions. PLoS One, 10, e0141732.

Arnberg, F. K., Eriksson, N. G., Hultman, C. M., and Lundin, T. 2011. Traumatic bereavement, acute dissociation, and posttraumatic stress: 14 years after the MS Estonia disaster. J. Trauma. Stress 24, 183–190. doi: 10.1002/jts.20629

Balliet, D., & Van Lange, P. A. M. 2013. Trust, conflict, and cooperation: A meta-analysis. Psychological Bulletin, 139, 1090–1112.

Betts, L. R., & Elde, T. J. 2011. The Role of Social Identity Threat in Determining Intergroup Trust. In Bernadette R. Curtis (Ed.), *Psychology of Emotions, Motivations and Actions: Psychology of Trust*. Nova Science Publishers, Inc.

Boe, H. J., Holgersen, K. H., and Holen, A. 2011. "Mental health outcomes and predictors of chronic disorders after the North Sea oil rig disaster: 27-year longitudinal follow-up study. J. Nerv. Ment. Dis. 199, 49–54. doi: 10.1097/NMD. 0b013e31820446a8

Bosmans, G., & Kerns, K. A. 2015. *Progress and Prospects Attachment in Middle Childhood: Progress and Prospects. 148.* https://onlinelibrary.wiley.com/doi/abs/10.1002/cad.20100

Bowlby, J. 1980. Loss: Sadness & Depression. Attachment and Loss (Vol. 3). London: Hogarth.

Brewin, C. R., and Holmes, E. A. 2003. Psychological theories of posttraumatic stress disorder. Clin. Psychol. Rev. 23, 339–376. doi: 10.1016/S0272-7358(03) 00033-3

Chan, D.K.C., Hamamura, T., Li, L.M.W., & Zhang, X. 2017. Effect of human development on the relationship between generalised trust and health: an international cross_sectional investigation. The Lancet, 390, S105.

Cogsdill, E.J., Todorov, A.T., Spelke, E.S., & Banaji, M.R. 2014. Inferring character from faces: A developmental study. Psychological Science, 25, 1132–1139.

Erikson, E. H. 1963. Childhood and society (2nd ed.). New York: Norton

Fonagy, P., & Allison, E. 2014. The role of mentalizing and epistemic trust in the therapeutic relationship. Psychotherapy, 51(3), 372.

Gunnar, M.R., & Reid, B.M. 2019. Early Deprivation Revis_ited: Contemporary studies of the impact on young children of institutional care. Annual Review of Developmental Psychology, 1, 93–118

Jones, H. S., & Moncur, W. 2018. The role of psychology in understanding online trust. *Psychological and Behavioral Examinations in Cyber Security*, 109–132. https://doi.org/10.4018/978-1-5225-4053-3.ch007

Nanni, M. G., Caruso, R., Sabato, S., and Grassi, L. 2018. Demoralization and embitterment. Psychol. Trauma 10, 14–21. doi: 10.1037/tra0000326

Neil, L., Viding, E., Armbruster-Genc, D., Lisi, M., Mareschal, I., Rankin, G., Sharp, M., Phillips, H., Rapley, J., Martin, P., & McCrory, E. 2022. Trust and childhood maltreatment: evidence of bias in appraisal of unfamiliar faces. *Journal of Child Psychology and Psychiatry and Allied Disciplines*, *63*(6), 655–662. https://doi.org/10.1111/jcpp.13503

Pollak, S.D. 2003. Experience-dependent affective learning and risk for psychopathology in children. Annals of the New York Academy of Sciences, 1008, 102–111.

Prada, S. I., Takeuchi, Y., Merchán-Galvis, A. M., & Ariza-Araújo, Y. 2017. Actual ex_pense associated with patients with Alzheimer's disease in Colombia. International Psychogeriatrics, 29(11), 1835–1840.

Rotenberg, K. J. 2018. *The Psychology of Trust*. Routledge.

Shtompka, P. 2012. Trust is the foundation of society. Moscow: Logos.

Tambelli, R., Laghi, F., Odorisio, F., & Notari, V. 2012. Attachment relationships and Internalizing and Externalizing problems among Italian adolescents. *Children and Youth Services Review*, *34*(8), 1465–1471. https://doi.org/10.1016/j.childyouth.2012.04.004

Thoresen, S., Birkeland, M. S., Wentzel-Larsen, T., & Blix, I. 2018. Loss of trust may never heal. institutional trust in disaster victims in a long-term perspective: Associations with social support and mental health. *Frontiers in Psychology*, *9*(JUL), 1–10. https://doi.org/10.3389/fpsyg.2018.01204

VanHarmelen, A.-L., Gibson, J.L., St Clair, M.C., Owens, M., Brodbeck, J., Dunn, V., & Goodyer, I.M. 2016. Friendships and family support reduce subsequent depressive symptoms in at-risk adolescents. PLoS One, 11, e0153715