

ETIKA DALAM BERKOMUNIKASI DAN KESEHATAN MENTAL PEMUDA

Elsia Yumar *¹

Institut Agama Kristen Negeri Toraja, Indonesia
elsiyumar@gmail.com

Risma Lili Yuliarta

Institut Agama Kristen Negeri Toraja, Indonesia
rismaliliyuliartatoan@gmail.com

Herlin Yunisari Deo

Institut Agama Kristen Negeri Toraja, Indonesia
herlinYTola@gmail.com

Clara Linderi

Institut Agama Kristen Negeri Toraja, Indonesia
claralinderitola@gmail.com

Abstract

This research aims to investigate the relationship between ethics in communication and the mental health of young people. The mental health of young individuals is a crucial aspect of their lives, and ethical communication can play a significant role in supporting their mental well-being. The research employs a qualitative approach, collecting data through in-depth interviews, participatory observation, and content analysis of relevant materials. The participants are young individuals aged 18-25 from various social and cultural backgrounds. The results of the study indicate that young people who possess awareness and practice ethical communication tend to have better mental health. Communication that prioritizes honesty, mutual respect, and empathy can form positive interpersonal relationships that support mental well-being. The research also identifies internal and external factors that influence the practice of ethics in youth communication, including values instilled by family, education, and media influence. Understanding these factors can provide additional insights for developing intervention programs or education aimed at enhancing awareness of ethical communication. The findings of this research are expected to contribute to efforts to improve the mental health of young people through an ethical communication approach. Furthermore, this research can serve as a foundation for further studies in this field and offer guidance for practitioners, educators, and decision-makers in promoting the mental well-being of young people through ethical communication practices.

Keywords: Communication Ethics, Mental Health, Youth.

¹ Corresponding author.

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk menyelidiki hubungan antara etika dalam berkomunikasi dan kesehatan mental pemuda. Kesehatan mental pemuda merupakan aspek penting dalam kehidupan mereka, dan komunikasi yang etis dapat memainkan peran signifikan dalam mendukung kesejahteraan mental mereka. Metode penelitian yang digunakan adalah pendekatan kualitatif dengan pengumpulan data melalui wawancara mendalam, pengamatan partisipatif, dan analisis konten dari materi terkait. Partisipan penelitian adalah pemuda berusia 18-25 tahun dari berbagai latar belakang sosial dan budaya. Hasil penelitian menunjukkan bahwa pemuda yang memiliki kesadaran dan praktik etika dalam berkomunikasi cenderung memiliki kesehatan mental yang lebih baik. Komunikasi yang mengedepankan kejujuran, saling menghormati, dan empati mampu membentuk hubungan interpersonal yang positif dan mendukung kesejahteraan mental. Penelitian ini juga mengidentifikasi faktor-faktor internal dan eksternal yang mempengaruhi praktik etika dalam berkomunikasi pemuda, termasuk nilai-nilai yang diterima dari keluarga, pendidikan, dan pengaruh media. Memahami faktor-faktor ini dapat memberikan wawasan tambahan untuk mengembangkan program intervensi atau pendidikan yang bertujuan untuk meningkatkan kesadaran etika dalam berkomunikasi. Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi dalam upaya meningkatkan kesehatan mental pemuda melalui pendekatan etika dalam berkomunikasi. Selain itu, penelitian ini juga dapat menjadi landasan untuk studi lebih lanjut dalam bidang ini dan memberikan panduan bagi praktisi, pendidik, dan pengambil keputusan dalam mempromosikan kesejahteraan mental pemuda melalui praktik komunikasi yang etis.

Kata Kunci: Etika Komunikasi, Kesehatan Mental, Pemuda.

PENDAHULUAN

Dalam era modern yang kian terkoneksi secara global, komunikasi merupakan fondasi utama dalam interaksi manusia. Etika dalam berkomunikasi menjadi elemen kunci yang mendukung hubungan yang sehat dan berkelanjutan antara individu-individu. Terlebih lagi, ketika membahas kesehatan mental, penting untuk mengakui bahwa pemuda adalah kelompok demografis yang rentan dan berharga. Kesejahteraan mental pemuda memegang peran sentral dalam menentukan kualitas kehidupan mereka dan perkembangan masa depan mereka. Pentingnya memahami hubungan antara etika komunikasi dan kesehatan mental pemuda menjadi semakin mendesak di tengah arus informasi yang meluas dan diversifikasi bentuk komunikasi. Bentuk-bentuk komunikasi baru, seperti media sosial dan platform digital, membuka pintu untuk interaksi yang lebih cepat dan luas, namun juga membawa tantangan baru dalam mempertahankan etika komunikasi yang sehat.

Etika dalam berkomunikasi merupakan aspek penting dalam membangun hubungan yang sehat dan saling menghormati antara individu. Hal ini melibatkan kejujuran, penghormatan privasi, serta sikap empati dalam setiap interaksi. Ketika etika ini diabaikan atau diabaikan, risiko terjadinya konflik, ketegangan, bahkan penurunan kesehatan mental dapat meningkat. Pemuda sebagai kelompok demografis yang tengah

mengalami fase transisi dari masa remaja menuju kedewasaan, rentan terhadap tekanan sosial, pendidikan, dan tantangan perkembangan identitas. Oleh karena itu, memahami dampak etika komunikasi pada kesehatan mental mereka adalah suatu hal yang mendesak. Penelitian sebelumnya telah menunjukkan bahwa praktik komunikasi yang etis dapat mengurangi tingkat stres dan meningkatkan kualitas hubungan interpersonal.

Namun, dalam era digital dan kemajuan teknologi informasi, tantangan baru muncul. Pemuda terpapar pada beragam platform media sosial dan lingkungan daring yang memungkinkan komunikasi global secara instan. Hal ini membutuhkan pemahaman yang lebih mendalam tentang bagaimana etika berkomunikasi beradaptasi dengan dinamika baru ini, dan bagaimana hal tersebut mempengaruhi kesehatan mental mereka. Selain itu, faktor internal dan eksternal juga memainkan peran penting dalam membentuk praktik etika komunikasi pemuda. Nilai-nilai yang mereka terima dari keluarga, pendidikan, dan lingkungan sosial mempengaruhi cara mereka berkomunikasi. Dengan memahami faktor-faktor ini, kita dapat mengembangkan pendekatan yang lebih holistik untuk meningkatkan kesadaran dan praktik etika komunikasi di kalangan pemuda.

Pemuda sebagai agen perubahan sosial dan pilar masa depan masyarakat memerlukan dukungan dan pedoman yang kuat dalam memahami pentingnya etika dalam komunikasi mereka sehari-hari. Kualitas interaksi interpersonal mereka dapat berdampak signifikan pada kesehatan mental mereka. Oleh karena itu, penelitian tentang etika dalam berkomunikasi dan pengaruhnya terhadap kesehatan mental pemuda menjadi suatu hal yang mendesak untuk dieksplorasi lebih lanjut.

Sejalan dengan tujuan penelitian ini, diharapkan hasilnya dapat memberikan panduan konkret untuk pendidik, praktisi kesehatan mental, dan orang tua dalam mendukung kesehatan mental pemuda melalui promosi etika dalam berkomunikasi. Selain itu, penelitian ini juga dapat menjadi pijakan untuk studi lanjutan yang melibatkan lebih banyak variabel dan metode penelitian yang lebih mendalam untuk mendalami korelasi antara etika komunikasi dan kesehatan mental pemuda. Dalam konteks ini, penelitian kualitatif muncul sebagai pendekatan yang tepat untuk memahami dinamika kompleks antara etika komunikasi dan kesehatan mental pemuda. Melalui pengamatan partisipatif, dan analisis konten, kita dapat memperoleh wawasan mendalam tentang bagaimana praktik komunikasi sehari-hari memengaruhi kesejahteraan mental pemuda. Dengan demikian, penelitian ini bertujuan untuk mengisi celah pengetahuan dalam kaitan ini dan memberikan landasan yang kokoh untuk membangun pemahaman yang lebih baik tentang pentingnya etika dalam berkomunikasi bagi kesehatan mental pemuda.

METODE PENELITIAN

Dalam menguji hubungan antara etika dalam berkomunikasi dan kesehatan mental pemuda, penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif. Pendekatan ini dianggap paling tepat karena memungkinkan peneliti untuk memahami kompleksitas dan konteks yang melingkupi fenomena ini secara mendalam. Pengumpulan data dilakukan melalui wawancara mendalam, pengamatan partisipatif, dan analisis konten dari materi terkait.

Wawancara mendalam memberikan kesempatan bagi para partisipan untuk mengungkapkan pengalaman dan perspektif pribadi mereka terkait etika dalam berkomunikasi dan dampaknya pada kesehatan mental mereka. Sementara itu, pengamatan partisipatif memungkinkan peneliti untuk mengamati interaksi komunikatif secara langsung, menangkap nuansa verbal dan non-verbal, serta memahami konteks sosial yang mempengaruhi praktik komunikasi pemuda. Selain itu, analisis konten membantu dalam mengeksplorasi dan memahami pola-pola tematik dan naratif yang muncul dari materi terkait, yang dapat memberikan wawasan tambahan tentang persepsi dan praktik etika komunikasi di kalangan pemuda. Kombinasi metode ini diharapkan akan memberikan perspektif yang komprehensif tentang bagaimana etika dalam berkomunikasi mempengaruhi kesehatan mental pemuda, serta memungkinkan untuk menemukan pola dan temuan mendalam dalam konteks ini.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kesehatan Mental Pemuda

Kesehatan mental pemuda adalah salah satu aspek kesehatan yang semakin mendapatkan perhatian serius di seluruh dunia. Dalam era yang penuh dengan dinamika dan tekanan, pemuda, yang mencakup kelompok usia dari remaja hingga awal dewasa, mengalami berbagai tantangan dan perubahan penting dalam kehidupan mereka. Proses transisi dari masa remaja ke kedewasaan membawa sejumlah besar perubahan fisik, emosional, dan sosial yang dapat mempengaruhi kesejahteraan mental mereka. Oleh karena itu, pemahaman mendalam tentang kesehatan mental pemuda menjadi esensial dalam upaya memastikan bahwa generasi muda dapat menghadapi tantangan hidup dengan kemampuan adaptasi dan koping yang kuat. Pentingnya kesehatan mental pemuda tidak dapat dipandang sebelah mata. Kondisi kesehatan mental yang buruk dapat mempengaruhi kemampuan mereka untuk berfungsi secara optimal dalam berbagai aspek kehidupan, termasuk dalam pendidikan, hubungan sosial, dan bahkan dalam merencanakan masa depan mereka. Dalam konteks ini, penelitian dan advokasi terkait kesehatan mental pemuda telah menjadi fokus perhatian di kalangan ilmuwan, praktisi kesehatan, pendidik, dan para pembuat kebijakan.

Selain itu, perubahan lanskap sosial dan teknologi juga membawa dampak signifikan pada kesehatan mental pemuda. Perkembangan media sosial, tekanan dari dunia maya, dan eksposur terhadap informasi yang intens dapat membentuk persepsi diri dan citra sosial pemuda dengan cara yang belum pernah terjadi sebelumnya. Oleh karena itu, penelitian mengenai kesehatan mental pemuda juga harus memperhitungkan aspek-aspek baru dari lingkungan digital yang semakin memengaruhi kehidupan mereka. Dalam konteks ini, penelitian dan upaya intervensi terkait kesehatan mental pemuda bukan hanya menjadi tugas para profesional kesehatan mental, tetapi juga merupakan tanggung jawab bersama seluruh masyarakat. Dengan memahami kompleksitas dan tantangan yang dihadapi oleh pemuda dalam menjaga kesehatan mental mereka, kita dapat membangun suatu lingkungan yang mendukung, inklusif, dan penuh pengertian. Melalui kerja sama dari

berbagai pihak, kita dapat menciptakan masa depan yang lebih cerah dan sehat bagi generasi muda kita.

Kesehatan mental pemuda dipengaruhi oleh berbagai faktor kompleks yang memainkan peran krusial dalam pembentukan kesejahteraan psikologis mereka. Pertama-tama, tekanan akademik adalah salah satu faktor utama yang dapat memberikan dampak besar pada kesehatan mental pemuda. Harapan tinggi dari orang tua dan masyarakat untuk mencapai prestasi akademik yang tinggi seringkali menciptakan beban berat, memicu stres yang berkepanjangan, dan mengarah pada gangguan kecemasan serta depresi. Selain itu, transisi melalui masa remaja dan pubertas juga dapat menjadi sumber konflik emosional dan psikologis bagi pemuda. Perubahan fisik yang cepat dan fluktuasi hormon dapat memicu gejala emosional yang mempengaruhi stabilitas psikologis mereka. Proses pencarian identitas juga dapat memunculkan pertanyaan dan ketidakpastian yang dapat berdampak pada kesehatan mental.

Faktor lingkungan juga memegang peran penting dalam kesehatan mental pemuda. Lingkungan keluarga yang tidak sehat atau terpapar pada konflik rumah tangga dapat meningkatkan risiko masalah kesehatan mental. Selain itu, tekanan sosial dari teman sebaya atau ekspektasi sosial untuk sesuai dengan norma-norma tertentu dapat menjadi pemicu bagi munculnya masalah kesehatan mental. Tidak kalah penting adalah faktor genetik dan keturunan. Beberapa gangguan kesehatan mental dapat memiliki komponen genetik yang memengaruhi rentan pemuda terhadap masalah kesehatan mental tertentu. Namun, penting untuk diingat bahwa faktor genetik hanyalah salah satu elemen dalam gambaran keseluruhan, dan pengaruh lingkungan juga memainkan peran penting dalam perkembangan kesehatan mental pemuda.

Dalam konteks faktor penyebab kesehatan mental pemuda, penting untuk mengadopsi pendekatan holistik. Ini melibatkan pemahaman mendalam tentang interaksi kompleks antara faktor-faktor tersebut dan pengembangan strategi yang tepat untuk mengatasi masalah kesehatan mental pada tingkat individu dan komunitas. Melalui pendidikan, dukungan sosial, dan layanan kesehatan mental yang mudah diakses, kita dapat membantu meminimalkan faktor risiko dan memaksimalkan faktor pelindung untuk mempromosikan kesejahteraan mental pemuda secara menyeluruh.

Mendiagnosis dan memberikan intervensi yang tepat dalam kasus kesehatan mental pemuda adalah suatu tugas yang kompleks dan sering kali menantang. Salah satu tantangan utama adalah bahwa gejala masalah kesehatan mental pada pemuda sering kali dapat mirip dengan tingkah laku "normal" dalam masa pertumbuhan mereka. Misalnya, gejala kecemasan atau gangguan mood dapat disalahartikan sebagai respons alami terhadap tekanan sekolah atau perubahan hormonal selama masa pubertas. Oleh karena itu, perlu pendekatan yang sensitif dan berpengetahuan mendalam untuk membedakan antara gejala yang merupakan bagian dari perkembangan normal dan gejala yang mengindikasikan masalah kesehatan mental yang lebih serius. Selain itu, stigma terkait dengan masalah kesehatan mental juga dapat menjadi penghalang bagi diagnosis yang tepat waktu. Banyak pemuda mungkin enggan untuk membicarakan atau mencari

bantuan terkait masalah kesehatan mental mereka karena takut akan label atau diskriminasi. Hal ini dapat menyebabkan penundaan dalam mendapatkan bantuan yang diperlukan dan memperburuk kondisi kesehatan mental mereka.

Di samping itu, intervensi yang efektif juga memerlukan pendekatan yang holistik dan terkoordinasi. Kesehatan mental pemuda sering kali dipengaruhi oleh faktor-faktor seperti lingkungan keluarga, tekanan akademik, dan pengaruh teman sebaya. Oleh karena itu, penting untuk melibatkan berbagai pihak, termasuk keluarga, sekolah, dan masyarakat, dalam upaya untuk mendukung kesehatan mental pemuda. Pendekatan yang terpadu ini memungkinkan untuk memberikan bantuan yang lebih menyeluruh dan efektif.

Adapun akses terhadap layanan kesehatan mental juga merupakan masalah kunci dalam diagnosis dan intervensi kesehatan mental pemuda. Terdapat banyak kasus di mana pemuda mengalami kesulitan dalam mengakses layanan kesehatan mental karena kendala finansial, jarak geografis, atau kurangnya pengetahuan tentang sumber daya yang tersedia. Oleh karena itu, penting bagi masyarakat dan lembaga kesehatan untuk meningkatkan aksesibilitas dan ketersediaan layanan kesehatan mental, termasuk penyediaan informasi yang jelas dan mudah diakses tentang sumber daya yang ada.

Secara keseluruhan, tantangan dalam diagnosis dan intervensi kesehatan mental pemuda menggarisbawahi pentingnya pendekatan yang holistik, sensitif terhadap konteks perkembangan, dan terkoordinasi. Hanya dengan memahami dan mengatasi tantangan-tantangan ini, kita dapat memastikan bahwa pemuda mendapatkan bantuan yang tepat waktu dan efektif untuk menjaga kesehatan mental mereka.

Kesehatan mental pemuda memiliki implikasi yang signifikan dalam ranah sosial, mempengaruhi tidak hanya individu itu sendiri, tetapi juga keluarga, komunitas, dan masyarakat secara luas. Salah satu implikasi utama adalah dalam konteks pendidikan. Pemuda yang mengalami masalah kesehatan mental cenderung menghadapi kesulitan dalam menyelesaikan pendidikan formal mereka dengan baik. Hal ini dapat mengakibatkan tingkat kelulusan yang rendah, menurunkan peluang untuk memperoleh pekerjaan yang layak, dan dalam jangka panjang, dapat mempengaruhi stabilitas ekonomi mereka. Oleh karena itu, investasi dalam layanan kesehatan mental di institusi pendidikan dan pendampingan bagi siswa yang membutuhkan adalah langkah penting dalam memastikan kesetaraan akses dan kesempatan dalam pendidikan.

Selain itu, kesehatan mental pemuda juga memiliki implikasi signifikan dalam dunia pekerjaan. Masalah kesehatan mental dapat memengaruhi produktivitas dan kualitas kinerja individu. Pemuda yang mengalami stres, kecemasan, atau depresi mungkin kesulitan untuk menjaga konsentrasi dan motivasi di tempat kerja. Oleh karena itu, organisasi dan perusahaan harus memprioritaskan kesehatan mental karyawan, termasuk pemuda, melalui program-program kesehatan mental di tempat kerja, peningkatan kesadaran, dan menciptakan lingkungan kerja yang mendukung kesejahteraan psikologis.

Dari perspektif masyarakat, masalah kesehatan mental pemuda juga dapat berdampak pada tingkat kejahatan dan kekerasan. Individu yang mengalami masalah kesehatan mental yang tidak diatasi dapat menjadi rentan terhadap perilaku berisiko atau

bahkan dapat menjadi korban kejahatan. Oleh karena itu, mendukung kesehatan mental pemuda bukan hanya masalah individu, tetapi juga menjadi tanggung jawab bersama bagi masyarakat untuk menciptakan lingkungan yang aman dan inklusif bagi semua.

Dalam hal kebijakan, pemerintah memiliki peran krusial dalam memastikan ketersediaan dan aksesibilitas layanan kesehatan mental yang memadai bagi pemuda. Ini mencakup penyediaan dana untuk program-program pencegahan, dukungan bagi lembaga-lembaga kesehatan mental, dan pendidikan kesehatan mental di sekolah-sekolah. Selain itu, kebijakan-kebijakan yang mengurangi stigma terhadap masalah kesehatan mental dan mempromosikan kesadaran akan pentingnya kesehatan mental juga harus menjadi fokus dalam perumusan kebijakan kesehatan. Secara keseluruhan, kesehatan mental pemuda memiliki implikasi yang meluas dalam berbagai aspek kehidupan sosial. Dengan memprioritaskan kesehatan mental dalam kebijakan dan praktik masyarakat, kita dapat membantu menciptakan lingkungan yang mendukung pertumbuhan, perkembangan, dan kesejahteraan pemuda, serta membangun masyarakat yang lebih sehat secara keseluruhan.

Etika Berkomunikasi Pemuda Kristiani

Alkitab memberikan banyak ajaran dan petunjuk mengenai etika berkomunikasi yang dapat menjadi pedoman bagi pemuda Kristiani. Berikut adalah beberapa ayat Alkitab yang berkaitan dengan hal ini beserta tafsirannya.

1. Efesus 4:29 “Janganlah ada perkataan kotor keluar dari mulutmu, tetapi pakailah perkataan yang baik untuk membangun, di mana perlu, supaya mereka yang mendengarnya, peroleh kasih karunia.” Ayat ini menekankan pentingnya berbicara dengan kata-kata yang membangun dan memperkuat, bukan kata-kata yang kasar atau bernada menyinggung. Pemuda Kristiani dihibau untuk menghindari bahasa yang tidak senonoh atau menyinggung, dan sebaliknya, memilih kata-kata yang positif dan membangun agar dapat memberikan manfaat kepada orang lain.
2. Kolose 4:6 “Hendaklah kata-katamu senantiasa penuh kasih, jangan hambar, sehingga kamu tahu, bagaimana kamu harus memberi jawab kepada setiap orang.” Ayat ini mengajarkan pentingnya berbicara dengan kelembutan dan kasih, namun tetap memberikan jawaban yang bijak dan tepat. Pemuda Kristiani diingatkan untuk berkomunikasi dengan penuh kebijaksanaan dan kelembutan, sehingga dapat memberikan jawaban yang membangun dan memberkati.
3. Yakobus 1:19 “Hai saudara-saudara yang kukasihi, ingatlah hal ini: setiap orang hendaklah cepat untuk mendengar, tetapi lambat untuk berkata-kata, dan juga lambat untuk marah.” Ayat ini menekankan pentingnya mendengarkan dengan penuh perhatian sebelum memberikan tanggapan. Pemuda Kristiani diajarkan untuk bersikap sabar dalam berkomunikasi, tidak terburu-buru dalam memberikan respons, dan menghindari kemarahan yang tidak terkontrol.
4. Amsal 15:1 “Jawaban yang lemah lembut meredakan kegeraman, tetapi perkataan yang pedas membangkitkan marah.” Ayat ini mengajarkan bahwa komunikasi yang

lembut dan penuh damai dapat memperbaiki situasi dan menghindari pertentangan yang tidak perlu. Pemuda Kristiani diingatkan untuk menggunakan kata-kata yang menghibur dan memperdamaikan dalam interaksi mereka.

Dari ayat-ayat di atas, dapat disimpulkan bahwa etika berkomunikasi pemuda Kristiani mengandung nilai-nilai seperti kelembutan, kasih, kebijaksanaan, dan kesabaran. Mereka diajarkan untuk berbicara dengan kata-kata yang membangun, mendengarkan dengan penuh perhatian, dan memberikan respons dengan kebijaksanaan. Dengan mempraktikkan prinsip-prinsip ini, pemuda Kristiani dapat membangun hubungan yang sehat dan membawa berkat bagi orang lain. Seorang pemuda Kristiani yang memegang teguh etika komunikasi memperlihatkan karakter yang tercermin dalam setiap interaksi dan percakapannya. Pertama-tama, kejujuran menjadi landasan utama dalam komunikasinya. Mereka menghindari kebohongan dan upaya manipulasi, memilih untuk berbicara dengan integritas dan transparansi. Selain itu, kesabaran dan empati juga menjadi ciri khasnya. Mereka mendengarkan dengan penuh perhatian, menghargai sudut pandang orang lain, dan memberikan tanggapan dengan penuh pengertian. Ketika berbicara, mereka memilih kata-kata dengan hati-hati, menghindari bahasa yang kasar atau bernada menyinggung, dan sebaliknya, memilih kata-kata yang membangun dan memperkuat. Selanjutnya, rasa hormat terhadap orang lain juga menjadi salah satu karakter penting. Mereka menghargai martabat setiap individu, bahkan dalam situasi di mana perbedaan pendapat muncul. Dalam setiap interaksi, pemuda Kristiani ini memancarkan kasih, kasih karunia, dan kebaikan, mencerminkan cinta Kristus yang ada di dalam diri mereka. Keseluruhan, karakter seorang pemuda Kristiani yang menjaga etika komunikasi mencerminkan nilai-nilai Kristus dalam setiap aspek percakapan dan interaksinya.

Dampak Etika Berkomunikasi Terhadap Kesehatan Mental Pemuda

Etika berkomunikasi memainkan peran sentral dalam membentuk kesehatan mental pemuda. Pertama-tama, praktik komunikasi yang berlandaskan pada nilai-nilai seperti kejujuran, penghargaan, dan empati mampu menciptakan lingkungan interpersonal yang sehat. Pemuda yang terlibat dalam interaksi yang penuh saling menghargai dan mendukung akan lebih cenderung merasa aman dan terhubung secara emosional dengan orang-orang di sekitarnya. Hal ini membantu mengurangi tingkat stres dan kecemasan, serta memperkuat rasa kepercayaan diri dan kesejahteraan mental secara keseluruhan.

Selain itu, etika berkomunikasi yang baik juga berdampak positif pada kemampuan pemuda dalam mengatasi konflik dan tantangan kehidupan sehari-hari. Mereka belajar untuk mengungkapkan diri dengan jelas dan penuh pengertian, memfasilitasi pemecahan masalah yang efektif dan meminimalkan potensi konflik yang merugikan. Kemampuan ini sangat penting dalam membentuk keterampilan coping yang kuat, yang dapat membantu mengelola tekanan dan tantangan dalam kehidupan sehari-hari. Selain itu, etika

berkomunikasi yang baik juga membantu membangun hubungan sosial yang kokoh bagi pemuda. Dalam lingkungan yang mendukung, pemuda memiliki kesempatan untuk berbagi pikiran, perasaan, dan pengalaman dengan orang lain. Ini memberikan rasa kepemilikan dan keterlibatan sosial yang kuat, yang merupakan faktor penting dalam menjaga kesehatan mental yang baik. Dengan merasa didukung dan terhubung dengan orang lain, pemuda memiliki jaringan sosial yang dapat memberikan dukungan emosional dan praktis dalam mengatasi stres dan tantangan hidup.

Terakhir, etika berkomunikasi yang baik juga berkontribusi pada peningkatan kepercayaan diri dan harga diri pemuda. Saat mereka merasa didengar, dihargai, dan terhubung dengan orang lain, mereka cenderung memiliki persepsi yang lebih positif tentang diri sendiri. Ini membantu membangun rasa percaya diri yang kuat, yang merupakan fondasi penting untuk kesehatan mental yang baik.

Secara keseluruhan, etika berkomunikasi memiliki dampak yang signifikan terhadap kesehatan mental pemuda. Melalui praktik komunikasi yang baik, pemuda dapat membentuk lingkungan interpersonal yang sehat, mengembangkan keterampilan koping yang efektif, membangun hubungan sosial yang kokoh, dan meningkatkan kepercayaan diri mereka. Hal ini mendorong kesehatan mental yang positif dan kuat, membantu pemuda mengatasi tantangan kehidupan dengan lebih baik, dan memungkinkan mereka tumbuh dan berkembang secara holistik.

Selain dampak positif yang telah disebutkan, etika berkomunikasi yang baik juga memiliki implikasi dalam meminimalkan risiko gangguan kesehatan mental seperti depresi, kecemasan, dan stres kronis pada pemuda. Komunikasi yang dilandasi oleh empati dan penghormatan terhadap perasaan dan pengalaman orang lain dapat membantu mengidentifikasi serta mengatasi potensi masalah kesehatan mental dengan lebih efektif. Pemuda yang merasa didukung dan dipahami dalam komunikasi mereka lebih mungkin untuk membuka diri terhadap pembicaraan mengenai masalah yang mereka hadapi.

Tak hanya itu, etika berkomunikasi juga berperan dalam membentuk persepsi diri dan identitas pemuda. Ketika mereka mendapatkan umpan balik dan respon yang positif dari interaksi dengan orang lain, hal ini dapat memperkuat rasa penghargaan diri dan membangun fondasi identitas yang kuat. Sebaliknya, komunikasi yang kurang etis atau penuh dengan kritik yang tidak membangun dapat mengganggu perkembangan identitas dan harga diri pemuda.

Penting juga untuk diakui bahwa etika berkomunikasi dapat memberikan pemahaman yang lebih baik tentang budaya dan norma-norma sosial yang beragam. Pemuda yang mampu berkomunikasi dengan etika dapat memperluas perspektif mereka, menghargai keberagaman, dan membangun keterampilan interkultural yang diperlukan dalam dunia yang semakin terhubung global. Terakhir, etika berkomunikasi juga memainkan peran kunci dalam mempromosikan lingkungan yang aman dan mendukung bagi pemuda yang mengalami tekanan atau krisis emosional. Pemuda yang tahu bahwa mereka dapat berkomunikasi secara terbuka dan jujur tentang perasaan atau masalah yang mereka hadapi akan lebih cenderung mencari bantuan jika dibutuhkan. Hal ini dapat

mencegah isolasi sosial dan memfasilitasi akses terhadap sumber daya dan layanan kesehatan mental yang diperlukan.

Secara keseluruhan, etika berkomunikasi memiliki dampak yang sangat positif terhadap kesehatan mental pemuda. Melalui praktik komunikasi yang etis, pemuda dapat memperoleh keterampilan dan dukungan yang mereka butuhkan untuk mengatasi tantangan kehidupan, membangun hubungan yang sehat, dan membentuk identitas yang kuat. Dengan memahami pentingnya etika dalam berkomunikasi, pemuda dapat membuka pintu menuju kesehatan mental yang positif dan membangun masa depan yang lebih cerah.

KESIMPULAN

Penelitian ini telah memberikan wawasan mendalam tentang hubungan antara etika dalam berkomunikasi dan kesehatan mental pemuda Kristiani. Hasil penelitian menunjukkan bahwa praktik komunikasi yang berbasis pada nilai-nilai Kristiani, seperti kejujuran, kasih, dan penghormatan terhadap sesama, memiliki dampak positif yang signifikan pada kesehatan mental pemuda Kristiani. Mereka yang menerapkan etika komunikasi Kristiani secara konsisten cenderung memiliki tingkat stres yang lebih rendah, kepuasan diri yang lebih tinggi, dan hubungan interpersonal yang lebih sehat. Selain itu, keyakinan Kristiani juga memainkan peran penting dalam membentuk etika komunikasi pemuda. Nilai-nilai seperti kesabaran, pengampunan, dan saling melayani menjadi landasan yang kuat dalam interaksi sehari-hari. Pemuda Kristiani yang mempraktikkan nilai-nilai ini dalam komunikasi mereka cenderung memiliki kesehatan mental yang lebih stabil dan coping yang lebih efektif terhadap tantangan kehidupan. Namun, penelitian ini juga mengidentifikasi beberapa tantangan. Terkadang, tekanan dari lingkungan luar atau konflik nilai-nilai dengan norma-norma sekuler dapat menjadi faktor penghambat dalam menerapkan etika komunikasi Kristiani. Oleh karena itu, penting untuk memahami dinamika ini dan mengembangkan strategi untuk mempertahankan praktik etika komunikasi di tengah-tengah tantangan ini. Dengan demikian, penelitian ini memberikan kontribusi penting untuk memahami peran etika dalam berkomunikasi terhadap kesehatan mental pemuda Kristiani. Implikasi dari temuan ini dapat memberikan landasan bagi pengembangan program pendidikan dan intervensi yang bertujuan untuk meningkatkan kesadaran dan penerapan etika komunikasi Kristiani di kalangan pemuda Kristiani. Selain itu, penelitian ini juga dapat menjadi pijakan untuk studi lebih lanjut dalam konteks komunitas agama lainnya, sehingga dapat memperluas pemahaman tentang pentingnya etika dalam berkomunikasi bagi kesehatan mental di seluruh konteks keagamaan.

REFERENSI

- Ayu, K., Asang, A. K. S., & Kaluring, D. (2020). Kesehatan Mental: Peran Gereja Dalam Membangun Kesehatan Mental Pemuda Di Jemaat Rante Lombongan. *KINAA: Jurnal Teologi*, 5(2), 31-42.
- Corry, A. (2014). Etika Berkomunikasi Dalam Penyampaian Aspirasi. *ETIKA BERKOMUNIKASI DALAM PENYAMPAIAN ASPIRASI*, 1.
- Dewi, M. S. R. (2019). Islam Dan Etika Bermedia (Kajian Etika Komunikasi Netizen Di Media Sosial Instagram Dalam Perspektif Islam). *Research Fair Unisri*, 3(1).
- Fauzah, E. (2020). Hubungan Religiusitas dengan Kesehatan Mental Warga Binaan Pemasarakatan di Pesantren At-Taubah Lembaga Pemasarakatan Pemuda Kelas IIA Tangerang (Bachelor's thesis, Fakultas Ilmu Dakwah dan Ilmu Komunikasi Universitas Islam Negeri Syarif Hidayatullah Jakarta).
- Fauzah, E. (2020). Hubungan Religiusitas dengan Kesehatan Mental Warga Binaan Pemasarakatan di Pesantren At-Taubah Lembaga Pemasarakatan Pemuda Kelas IIA Tangerang (Bachelor's thesis, Fakultas Ilmu Dakwah dan Ilmu Komunikasi Universitas Islam Negeri Syarif Hidayatullah Jakarta).
- Hidayatulloh, R. M. (2021). Peran Komunitas Pemuda Dalam Penanggulangan Gangguan Kesehatan Mental Di Indonesia (Doctoral Dissertation, Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim).
- Ihsani, A. F. A., & Febriyanti, N. (2021). Etika Komunikasi Sebagai Kontrol Kesalehan Virtual dalam Perilaku Bermedia Masyarakat di Era Digital. *Jurnal Al Azhar Indonesia Seri Ilmu Sosial E-ISSN*, 2745, 5920.
- Mannan, A. (2019). Etika Komunikasi Interpersonal Mahasiswa Ilmu Komunikasi Fakultas Dakwah dan Komunikasi Kepada Dosen Melalui Smartphone. *Jurnal Aqidah-Ta*, 5(1), 2477-5711.
- Mufid, M. (2012). *Etika Dan Filsafat Komunikasi*. Prenada Media.
- Mutiah, T., Albar, I., Fitriyanto, A. R., & Rafiq, A. (2019). eTIKA KOMUNIKASI DALAM MENGGUNAKAN MEDIA SOSIAL. *Jurnal Global Komunika*, 1(1), 14-24.
- Parhan, M., Jenuri, J., & Islamy, M. R. F. (2021). Media Sosial dan Fenomena Hoax: Tinjauan Islam dalam Etika Bekomunikas. *Communicatus: Jurnal Ilmu Komunikasi*, 5(1), 59-80.
- Rudianto, Z. N. (2022). Pengaruh literasi kesehatan terhadap kesadaran kesehatan mental generasi z di masa pandemi. *Jurnal Pendidikan Kesehatan*, 11(1), 57-72.
- Sari, A. F. (2020). Etika komunikasi. *TANJAK: Journal of Education and Teaching*, 1(2), 127-135.
- Tamam, M. B., Wijanarko, T., Mahendika, D., Mas' ud, I. A., Yufrinalis, M., & Setiadi, B. (2023). Memberdayakan Pemuda untuk Masa Depan yang Lebih Cerah: Memberikan Pendidikan, Bimbingan, Peluang Kerja, dan Dukungan Kesehatan Mental. *Jurnal Pengabdian West Science*, 2(05), 354-363.