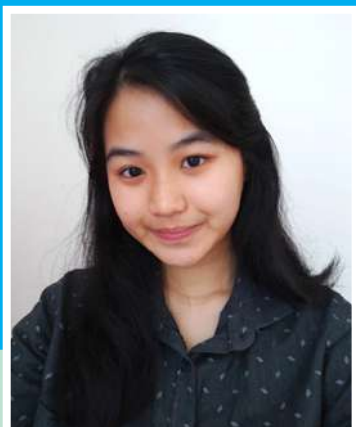




Mengenai Pentingnya Menjaga Kesehatan Mental

Maria Chelsea (Mahasiswa STARKI)

Setiap manusia memiliki suka duka kehidupan masing-masing. Ada yang manis dan ada juga yang pahit. “Manis” sangat berdampak baik bagi setiap manusia. Tetapi tidak dengan “Pahit”. Tuhan menciptakan setiap manusia itu tidak sempurna dan berbeda-beda diantara manusia lainnya. Masalah yang muncul membuat seseorang mengontrol segala emosi, hati serta pikiran yang dimiliki setiap diri manusia. Apabila hal tersebut tidak dikontrol dengan baik, bisa menyebabkan kesehatan mental pada seseorang terganggu dan hal tersebut sangat berpengaruh bagi diri manusia. Oleh karena itu, kesehatan mental sangat penting bagi manusia.

Apa itu kesehatan mental?

Kesehatan mental merupakan salah satu bentuk kesehatan yang berhubungan dengan kondisi emosi, hati dan jalan pikiran setiap manusia apakah baik atau buruk. Emosi, hati dan pikiran pada hakekatnya dapat dikendalikan oleh pribadi lepas pribadi. Namun cara yang dilakukan oleh setiap orang dalam menghadapi permasalahan yang dimiliki berbeda satu dengan yang lain. Ada yang merespon dengan positif dan ada juga yang negatif.

Menurut WHO (World Health Organization), keadaan sejahtera di mana setiap individu bisa mewujudkan potensi mereka sendiri dari kesehatan mental yang dimiliki. Artinya, setiap manusia memiliki caranya sendiri seperti bagaimana mereka mengatasi suatu tekanan yang terdapat di dalam kehidupan sehingga berubah menjadi normal, lebih produktif, bermanfaat serta memberikan dampak yang baik bagi orang-orang disekitarnya. Tetapi untuk menjalani itu semua, harus dengan pikiran yang tenang dan terbuka sehingga bisa mengatasi suatu tekanan dan permasalahan dengan baik.

Mengapa sangat penting untuk menjaga kesehatan mental?

Arti sehat bukan berarti hanya sekedar terhindar dari segala penyakit yang datang ke dalam diri manusia. Sehat itu mencakup segala kondisi mental, fisik dan sosial yang dimiliki setiap manusia. Kondisi mental setiap orang berbeda-beda. Ada yang bisa menanggapi masalah tersebut dengan baik dan hati yang tenang dan ada juga yang bisa menanggapi masalah tersebut dengan rasa takut, kecewa, serta marah. Dan hal tersebut berarti kondisi mentalnya memiliki suatu gangguan.

Banyak masyarakat yang hanya mementingkan kesehatan fisik dibandingkan kesehatan mental. Padahal, kesehatan mental itu bisa berdampak juga bagi kesehatan fisik. Ketika kita stress akibat permasalahan yang dihadapi dan tidak bisa mencari jalan keluar dari permasalahan tersebut, mengakibatkan kita mudah jatuh sakit karena pikiran yang tidak tenang.

Apa penyebab dari gangguan kesehatan mental?

Sebagian besar manusia yang memiliki gangguan mental adalah ketika pada masa remaja. Pada saat remaja, fase perkembangan sudah dimulai untuk beranjak menjadi dewasa. Perubahan emosi yang dimiliki membuat usia remaja mencoba mengontrol segala emosi yang terdapat di dalam dirinya dengan benar tetapi masih belum bisa mengelola dengan baik dari segi kedewasaan untuk mengontrol emosi sehingga memiliki suatu tekanan serta ketegangan emosi. Pada saat usia remaja, mulai mencari tahu bagaimana cara menyesuaikan diri dari lingkungan disekitar. Mulai memiliki pola pikir dan perilaku yang baru. Apabila tidak dikelola dengan benar, akan menyebabkan salah satunya depresi.

Depresi sangat rentan bagi usia remaja seperti yang diakibatkan oleh kurangnya perhatian dan kasih sayang dari orang tua juga akibat dari tindakan kekerasan oleh orang tua atau orang di sekitarnya, di *bully* oleh teman atau tidak memiliki teman dan juga pelecehan seksual. Hal itu juga bisa terjadi mulai dari usia balita. Akibat dari bentuk tersebut, membuat manusia pada usia remaja menjadi mengalami ketraumaan dan sensitif. Karena segala pengaruh yang diberikan oleh orang sekitar, menjadikan dampak bagi seorang diri manusia dan bisa selamanya melekat.

Apabila saat dewasa masih memiliki rasa kekecewaan atau kegelisahan, memungkinkan saat

masa kecilnya memiliki suatu masalah yang membuat pribadinya menjadi berubah atau berdampak buruk bagi dirinya sampai dewasa. Tetapi bisa juga karena memang memiliki masalah yang terjadi pada saat ia dewasa seperti masalah pekerjaan, kerumahtanggaan, keluarga, serta perekonomian. Pemikiran dewasa sangat lebih bijaksana untuk menangani masalah yang dimiliki. Tetapi apabila masalah tersebut jika tidak ditangani dengan kepala dingin, akan sulit untuk mencari jalan keluarnya. Masalah apapun yang terjadi sebaiknya dihadapi dengan kepala dingin dan dengan suatu keyakinan bahwa pasti ada jalan keluar dan hikmah dari setiap masalah. Karena selama hidup didunia, setiap manusia pasti dihadapkan pada masalah.

Apa saja gangguan atau penyakit dari kesehatan mental?

Ketika setiap manusia tidak bisa mengontrol segala pikiran, hati dan emosi yang dimilikinya dengan baik, dapat muncul beberapa gangguan atau penyakit dari dalam dirinya. Hal ini juga tidak hanya mempengaruhi diri sendiri tetapi juga lingkungan di sekitarnya. Berikut adalah beberapa gangguan atau penyakit dari kesehatan mental yang sering dialami pada setiap manusia.

1. Depresi

Menurut Davison, Neale dan Kring, (2012), depresi adalah gangguan suatu pikiran dan suasana hati yang memiliki suatu tekanan sehingga seseorang memiliki rasa sedih yang berlebihan dan terjadi bisa selama seminggu, sebulan ataupun lebih. Gangguan ini yang sering terjadi pada kalangan manusia dan merupakan akibat dari segala penyakit. Depresi juga tidak hanya mengganggu kesehatan mental tetapi mengganggu kesehatan dalam fisik karena manusia yang memiliki depresi akan membuat dirinya menjadi malas untuk melakukan aktivitas sehingga dirinya pun tidak dipedulikan, seperti tidak ingin makan karena kehilangan naf-

su makan dan tidur tidak tercukupi sehingga bisa mengakibatkan jatuh sakit.

Gejala yang dialami selain hal tersebut adalah sensitif, merasa putus asa dan selalu meyakini bahwa dirinya bersalah. Dengan depresi yang dimiliki, seseorang dapat bisa menyakiti dirinya dengan minum obat-obatan terlarang, menyayatkan dirinya dengan pisau dan bunuh diri.

2. Insomnia

Insomnia adalah penyakit yang mengalami kesulitan dalam tidur. Hal tersebut disebabkan oleh manusia yang terlalu memiliki rasa cemas terhadap suatu hal sehingga membuat dirinya merasa tidak nyaman. Rasa cemas yang dimiliki akibat dari masalah yang sulit dihadapi atau ketakutan yang dimiliki akan terjadi. Banyak masyarakat yang mengatasi insomnia dengan minum obat tidur. Tetapi jika dilakukan dalam jangka waktu yang sering, bisa mengakibatkan kecanduan serta efek lain seperti sakit kepala, mual dan mungkin terjadi insomnia lagi (Nevid, 2003)

3. Skizofrenia

Skizofrenia adalah suatu penyakit dimana seorang penderita mengalami halusinasi, delusi serta pikiran yang sulit di kontrol dengan baik. Penyakit ini membuat suatu kenyataan berbeda dengan pikiran seseorang sehingga akan seringkali menimbulkan emosi dengan hal-hal kecil. Berdasarkan WHO, diperkirakan lebih dari 21 juta orang di seluruh dunia menderita penyakit skizofrenia dan mengakibatkan risiko kematian yang tinggi karena tekanan yang sangat menyakiti dirinya. Gejala penyakit ini adalah mudah marah, kurangnya konsentrasi, pola pikir yang kacau dan sering menyendiri.

4. Bipolar

Bipolar adalah suatu gejala dari gangguan mental dimana memiliki perubahan secara drastis dalam emosi yang dimilikinya. Contohnya adalah dari yang sedang mengalami kesenangan, berubah

menjadi kesedihan dan dari yang yakin dengan dirinya, berubah menjadi pesimis. Gangguan ini sangat berpengaruh bagi diri sendiri, orang yang disekitar dan karir yang di jalankan. Depresi, stress dan traumatik merupakan penyebab dari gejala bipolar ini.

5. Skizoafektif

Skizoafektif adalah gabungan dari penyakit depresi dan skizofrenia. Penyakit ini apabila sudah parah, akan termasuk mengalami gangguan kejiwaan yang cukup berbahaya sehingga harus segera dibawa ke rumah sakit untuk ditangani lebih lanjut oleh dokter ahli atau psikolog karena dapat membahayakan diri sendiri dan orang disekitar.

Tipe gangguan skizoafektif dibedakan menjadi tiga yang terdiri atas tipe manik, tipe depresif, dan tipe campuran. Gejala yang dialami sama dengan depresi dan skizofrenia yaitu campuran dengan rasa sedih dan halusinasi.

Bagaimana cara mengobati gangguan kesehatan mental yang dialami?

Seseorang pasti sangat terpuruk, putus asa, merasa dirinya sudah tidak berguna lagi di hidupnya, jika kesehatan mentalnya tidak terjaga dengan baik dan pasti mereka mencari cara untuk memperbaikinya tetapi tidak tahu jalan keluarnya. Orang-orang disekitarlah yang harus menyemangati seseorang yang terkena gangguan atau penyakit mental seperti orang tua, saudara dan teman. Berikut adalah cara bagaimana mengobati seseorang yang terkena gangguan atau penyakit mental.

1. Konsumsi obat

Biasanya obat yang diberikan tidaklah berat bagi sang penderita karena bertujuan untuk menenangkan atau meredakan gejala yang dialami serta memberikan vitamin untuk tubuhnya agar tetap terjaga.

2. Psikoterapi

Seorang penderita akan diperiksa oleh dokter ahli atau psikolog yang menangani masalah

kejiwaan. Kemudian dokter ahli atau psikolog akan melatih pasien dengan bagaimana cara merespon dan mengontrol segala masalah yang dimiliki dengan baik dengan terapi. Terapi ada berbagai macam, yaitu terapi perilaku kognitif, psikoanalitik dan psikodinamik serta interpersonal. Contohnya adalah sebelumnya, sang penderita mengatasi segala permasalahan yang dimiliki dengan mengonsumsi alkohol dan obat-obatan terlarang serta menyakiti diri atau menyakiti diri sendiri. Tetapi dokter ahli atau psikolog memberi tahu bagaimana cara yang paling tepat ketika merespon dan mengontrol masalah yang baik seperti melakukan kegiatan yang disukai dengan merileksasikan diri dengan pergi berlibur, berolahraga, mendengarkan musik, menonton film ataupun meditasi.

Lalu dokter ahli atau psikolog mengajak untuk membicarakan masalah yang dimiliki lebih dalam agar mencari tahu arti dari masalah tersebut sehingga penderita akan memahaminya secara perlahan-pelan.

3. Terapi keluarga

Terapi ini mengajak para keluarga penderita dengan penderita untuk saling berinteraksi lebih dalam khususnya bagi yang memang memiliki masalah dalam keluarga sehingga membuat keluarga dan penderita menjadi lebih dekat kembali dan memperbaiki hubungan yang telah retak.

Selain itu terapi keluarga ini juga bisa dilakukan bagi penderita seperti para keluarga selalu memberikan dukungan, motivasi, canda tawa dan suatu kebangkitkan agar sang penderita tidak merasa kesepian.

Bagaimana solusi dalam mencegah terjadinya gangguan kesehatan mental?

Setiap manusia pasti ingin tetap menjaga kesehatan mentalnya agar tetap sehat dan baik. Kita harus mengetahui bagaimana cara mencegah apabila kita atau orang disekitar merasa stress atau terdapat

beban pikiran akibat masalah yang dimiliki. Berikut adalah solusi untuk mencegah terjadinya gangguan kesehatan mental.

1. Ceritakan masalahmu dengan orang-orang disekitar seperti keluarga atau kerabat.

2. Selalu bersyukur apa yang dimiliki sama Tuhan.

Bersyukur itu sangat penting. Kamu harus sering berdoa untuk berterima kasih atas apa yang telah Tuhan beri kepada kamu. Memang masalah yang kamu hadapi itu berat bagimu. Tetapi Tuhan memiliki rencana yang terbaik buat kamu agar kamu mempunyai kekuatan atas tantangan-tantangan yang berat dan masalah kamu adalah tantangannya.

3. *Me time*.

Me time adalah waktu dimana diri seseorang melakukan kegiatan yang disukai dengan sendirian. Hal ini sangat penting juga karena mungkin kamu butuh untuk memanjakan diri kamu sendiri. Kegiatan-kegiatan yang disukai seperti menonton film, mendengarkan musik, berbelanja, menikmati udara segar, berolahraga, meditasi dan mungkin kamu bisa makan sepuasnya. Bagaimana pun kegiatan-kegiatan yang kamu sukai, bisa membuat *mood* kamu bangkit lagi dan mengatur segala emosi yang kamu miliki dengan baik.

Manfaat *Me Time* sangat bagus untuk kesehatan mental seperti menghilangkan stress, membuang segala pikiran jahat, dan mengontrol emosi yang kamu miliki.

4. Mencintai diri sendiri.

Jangan pernah sekali pun kamu membedakan dirimu sendiri dengan orang lain.

Karena kamu dengan orang lain itu sangat berbeda. Tuhan menciptakan manusia itu secara berbeda-beda dan memiliki kekurangan dan kelebihan masing-masing. Kamu harus terus percaya diri seperti berbicara didepan kaca bahwa kamu kuat dan bisa menghadapi permasalahan yang kamu miliki.

5. Travelling.

Jalan-jalan adalah salah satu cara untuk merileksasikan diri dari segala beban pikiran yang sedang kamu hadapi. Kamu bisa jalan-jalan ke pantai, mendaki gunung ataupun hanya keliling kota ditemani dengan orang-orang yang kamu sayangi seperti orang tua atau kerabat dekat. Hal itu membuat diri kamu menjadi semangat dan kamu bisa mencari pelan-pelan jalan keluar dari permasalahan yang kamu miliki.

Intinya, kesehatan mental itu sangat penting untuk dijaga selain kesehatan fisik Sebagaimana

tubuh kita perlu makanan untuk fisik, maka jiwa dan spirit kita juga demikian. Kesehatan mental dapat dijaga dengan memperhatikan apa yang kita konsumsi sehari-hari, jika makanan untuk tubuh fisik kita peroleh dari supplement dan makanan bergizi lainnya, maka demikian juga untuk kebutuhan jiwa, kita perlu mengonsumsi "makanan" yang bergizi dan bervitamin, bacaan-bacaan yang membangun iman, pertemanan dan pembicaraan yang membangun hidup kita menjadi bagian dari suplemen yang penting untuk kesehatan mental./ES/

Referensi:

- <https://www.halodoc.com/kesehatan/kesehatan-mental>
<https://www.alodokter.com/psikoterapi-untuk-mengatasi-gangguan-kesehatan-mental>
<https://www.sehatq.com/artikel/pentingnya-kesehatan-mental-yang-tak-boleh-diremehkan>
 Putri, Adisty Wismani, Budhi Wibhawa, and Arie Surya Gutama. "Kesehatan mental masyarakat Indonesia (pengetahuan, dan keterbukaan masyarakat terhadap gangguan kesehatan mental)." *Prosiding Penelitian Dan Pengabdian Kepada Masyarakat 2.2* (2015).
<https://www.sehatq.com/artikel/penyebab-gangguan-jiwa-dan-cara-mencegahnya>
<https://health.kompas.com/read/2020/08/11/133200868/apa-itu-me-time-dan-arti-pentingnya-bagi-kesehatan-mental?page=all>
<https://hellosehat.com/mental/stres/belajar-mencintai-diri-sendiri/>
[http://repository.usu.ac.id/bitstream/handle/123456789/67940/Chapter%20II.pdf?sequence=4&isAllowed=y#:~:text=Sementara%20menurut%20Nevid%2C%20dkk%20\(2003,koheren%2C%20dan%20perilaku%20yang%20aneh.](http://repository.usu.ac.id/bitstream/handle/123456789/67940/Chapter%20II.pdf?sequence=4&isAllowed=y#:~:text=Sementara%20menurut%20Nevid%2C%20dkk%20(2003,koheren%2C%20dan%20perilaku%20yang%20aneh.)
<https://lamongankab.go.id/dinkes/gangguan-bipolar-bipolar-disorder/>
<https://www.klikdokter.com/penyakit/skizoafektif#:~:text=Gangguan%20skizoafektif%20merupakan%20gangguan%20jiwa,lain%20adalah%20halusinasi%20atau%20delusi.>
<https://www.halodoc.com/artikel/bisakah-gangguan-jiwa-disembuhkan>