Analisis situasi kesehatan mental pada masyarakat di Indonesia dan strategi penanggulangannya

Shalma Adeesya Al Rahma

IIK Strada Indonesia

shalmadsyalr@gmail.com

Abstrak

Kesehatan mental merupakan sektor penting dalam mewujudkan kesehatan secara menyeluruh. Terdapat sekitar 450 juta orang yang menderita gangguan mental dan perilaku di seluruh dunia, terbanyak di India (4,5%). Satu dari empat orang menderita satu atau lebih gangguan mental selama masa hidup mereka. Gangguan mental jika tidak ditangani dengan tepat, akan bertambah parah, dan akhirnya dapat membuat keluarga, masyarakat, serta pemerintah. Studi ini bertujuan mengetahui situasi kesehatan mental pada masyarakat Indonesia dan strategi penanggulangannya.

Metode: Tulisan ini menggunakan analisis deskriptif eksploratif, melalui berbagai literatur dan kajian data sekunder. Unit analisis yaitu situasi kesehatan mental di Indonesia.

Hasil Penelitian: Berdasarkan kajian data Riskesdas 2013 diketahui prevalensi gangguan mental pada penduduk Indonesia 1,7%, terbanyak di Yogyakarta, Aceh, Sulawesi Selatan. Adapun gangguan mental emosional dengan gejala-gejala depresi dan kecemasan sekitar 6%. Hingga saat ini, masih terdapat stigma dan diskriminasi terhadap orang dengan gangguan mental di Indonesia, sehingga penanganan

serta perlakuan seperti pemasungan. Oleh karena itu strategi yang optimal perlu dilakukan bagi setiap

individu, keluarga dan masyarakat dengan pendekatan promotif, preventif, kuratif, dan rehabilitatif secara

menyeluruh, terpadu dan distribusi. Kesehatan mental dapat ditingkatkan dengan intervensi

kesehatan masyarakat yang efektif. Paradigma dalam gerakan kesehatan mental yang lebih

pada aspek pencegahan serta peran komunitas untuk membantu optimalisasi fungsi mental individu.

Kesimpulan: Masih banyaknya kasus gangguan kesehatan mental pada masyarakat, dan penanganannya

yang salah di Indonesia. Pemerintah perlu melakukan upaya penanggulangan yang menyeluruh, dimulai dengan

adanya kebijakan yang menjadi dasar dukungan dan akses pelayanan kesehatan mental serta didukung pendekatan berbasis komunitas.

1. Latar Belakang.

Kesehatan mental merupakan kesejahteraan fisik, mental, dan sosial yang lengkap. Bukan hanya tidak adanya penyakit (mental) atau ketidakmampuan. Dari definisi di atas, kita bisa menyimpulkan bahwa kesehatan mental yang baik akan memberikan pengaruh yang positif pada fisik dan kehidupan sosial kita. Sebaliknya, jika kondisi kesehatan mental kita tidak berada dalam kondisi yang baik, maka bisa jadi fisik dan kehidupan sosial kita akan bermasalah. Bagaimana hal ini bisa terjadi? Tentu karena semua hal penting yang kita lakukan sehari-hari dipengaruhi oleh kesehatan mental yang kita miliki. Misalnya, cara kita berpikir, mengambil keputusan, dan bertindak. Jika kita kerap merasa cemas, frustrasi, dan marah pada diri sendiri tanpa mampu memaafkannya, maka kita tidak dapat berpikir dengan jernih. Alhasil, keputusan dan tindakan yang kita ambil pun tidak akan menjadi keputusan dan tindakan yang tepat. Tentu ini bukanlah yang kita inginkan, betul?.

Coba renungkan pertanyaan ini:

“Apakah selama ini kamu termasuk orang yang sulit memaafkan diri sendiri?”

Jika jawabannya TIDAK, selamat karena kamu telah mampu berdamai dengan kesalahanmu di masa lalu. Bagaimana dengan jawaban IYA? Well... Kamu tidak perlu khawatir, karena kamu bukanlah satu-satunya orang yang ada di posisi itu. Meski demikian, pastikan kamu terus mencari solusi atas situasi ini agar bisa hidup dengan lebih tenang dan produktif ya. Lalu, kira-kira apa sih yang menyebabkan seseorang sulit untuk memaafkan dirinya sendiri? Ada beberapa alasan mengapa hal ini terjadi. Berikut adalah dua alasan utamanya.

Pertama, kesalahan yang kita lakukan meninggalkan penyesalan yang begitu

mendalam. Kita tahu bahwa waktu adalah sesuatu yang sangat berharga, betul? Setiap detik yang kita lalui tidak bisa kita ulang karena time machine hanya ada di cerita-cerita fiktif yang kita baca. Saat kita sadar bahwa kita telah melakukan kesalahan dan hal itu berdampak buruk pada hidup kita, penyesalan mendalam tidak akan pernah bisa kita hindari. Luka, kekecewaan, dan rasa frustrasi yang kita miliki inilah yang menjadi faktor pertama mengapa kita sulit memaafkan diri sendiri.

Kedua, memiliki kebiasaan untuk larut dalam kesalahan dan tidak memiliki harapan positif. Rasa sesal di masa lalu akan terobati dengan sendirinya jika kita membuka lembar kehidupan baru, alias move on. Masalahnya, kita kerap terjebak pada situasi dimana kita larut dalam penyesalan hidup yang kita miliki. Jika hal ini terus terjadi, bukan tidak mungkin kita akan menjadi pribadi yang minim harapan. Lebih parahnya lagi, kita bisa berpikiran bahwa diri kita memang tidak layak dimaafkan.

2. Kasus Masalah

Jakarta, CNN Indonesia -- Peralihan dari masa SMA menuju dunia perkuliahan memberikan kesan yang berbeda-beda bagi setiap orang. Ada di antaranya yang berujung bahagia, tapi ada pula beberapa lainnya yang berujung nestapa. Gejala gangguan mental mengintai euforia masa-masa menjadi mahasiswa baru. Hal itu dibuktikan dalam sebuah penelitian yang diinisiasi oleh Organisasi Kesehatan Dunia (WHO). Studi menyebut satu dari tiga mahasiswa baru dilaporkan mengalami gejala gangguan mental. Penelitian itu mencari tahu prevalensi gangguan psikologis di antara mahasiswa baru di delapan negara seperti Australia, Belgia, Jerman, Meksiko, Irlandia Utara, Afrika Selatan, Spanyol, dan Inggris. Beberapa gangguan psikologis yang menjadi sorotan di antaranya depresi, gangguan kecemasan, gangguan panik, dan kecanduan alkohol. Temuan yang dipublikasikan dalam *Journal of Abnormal Psychology* ini didasarkan pada serangkaian survei kesehatan berbasis daring yang diberikan kepada mahasiswa baru dalam beberapa bulan awal perkuliahan. Hasilnya, sebanyak 35 persen dari 13.984 responden dilaporkan mengalami gangguan mental selama hidupnya. Sementara 31 persen di antaranya mengalami gangguan mental setidaknya 12 bulan sebelum survei dilakukan. Depresi adalah gangguan paling umum yang dialami mahasiswa.

"Transisi dari SMA menuju perguruan tinggi benar-benar menjadi tantangan bagi mereka," ujar salah satu penulis studi, Randy Auerback dari Columbia University, AS, melansir *The Guardian*. Tingkat gangguan, kata Auerback, tampak sangat mengkhawatirkan. Temuan tersebut menunjukkan adanya masalah kesehatan mental masyarakat yang sangat besar. Auerback menduga, prevalensi sesungguhnya bisa lebih tinggi dari apa yang didapatkan dalam penelitian. Pasalnya, peneliti hanya fokus pada

beberapa gangguan mental yang umum terjadi. "Kami menemukan bahwa gangguan-gangguan itu didistribusikan secara luas dalam lingkungan mahasiswa," kata Auerback. Hal itu, lanjutnya, menunjukkan bahwa perlu adanya pemahaman lebih menyeluruh perihal gangguan mental yang tumbuh dalam lingkungan perguruan tinggi. Kendati demikian, para peneliti menganggap perlu adanya penelitian lebih lanjut terkait hal tersebut.

3. Tinjauan Pustaka

Kesehatan mental penting di setiap tahap kehidupan, dari masa kanak-kanak dan remaja hingga dewasa. Meskipun istilah tersebut sering digunakan secara bergantian, kesehatan mental yang buruk dan penyakit mental bukanlah hal yang sama. Seseorang dapat mengalami kesehatan mental yang buruk dan tidak didiagnosis dengan penyakit mental. Demikian juga, seseorang yang didiagnosis dengan penyakit mental dapat mengalami periode kesejahteraan fisik, mental, dan sosial. Berikut selengkapnya mengenai pentingnya kesehatan mental yang perlu Anda ketahui.

- Menanamkan Pola Pikir Positif

Hal-hal positif dan negatif yang terjadi dalam keseharian kita tentu adalah warna dan bunga kehidupan yang Tuhan anugerahkan untuk kita. Hal-hal positif ada untuk melatih kita untuk menjadi pribadi yang mudah untuk bersyukur. Di saat yang sama, hal negatif yang kita alami – termasuk kesalahan di masa lalu, akan melatih kita untuk menjadi pribadi yang tangguh. Tak hanya itu, pengalaman negatif juga memberikan kita kesempatan untuk bertumbuh.

Ketika kita ingin memaafkan diri sendiri, fokuskanlah diri kita pada hal-hal positif yang kita miliki. Alih-alih melihat kesalahan masa lalu sebagai beban dan kekecewaan, lihatlah sebagai bahan evaluasi dan pembelajaran hidup. Ingat, kita masih memiliki kesempatan hidup. Yakinlah bahwa Tuhan memiliki rencana baik untuk kita. Yakinlah bahwa peluang memperbaiki hidup masih terbuka lebar untukmu. Ingat, *there's always rainbow after the rain*.

- Menjalankan Hobi

Betul bahwa pandemi yang saat ini sedang kita hadapi menimbulkan kecemasan dan kekhawatiran di dalam diri kita. Namun bersamaan dengan hal negatif yang datang, disadari atau tidak, beberapa hal positif pun juga hadir ke hidup kita. Contohnya, pandemi mengajarkan kita untuk menjalankan gaya hidup sehat dengan rajin cuci tangan, mengonsumsi makanan bergizi, dan rutin berolahraga. Tak hanya itu, beberapa dari kita berhasil menemukan hobi barunya yang produktif selama masa pandemi.

Menariknya, fokus menjalankan hobi bisa membantu kita memaafkan diri sendiri lho. Hobi akan membawamu pada dunia yang menyenangkan. Alhasil, kamu akan mampu menyingkirkan pikiran negatif dan luka lama yang kamu miliki. Kalau kamu selama ini sibuk bekerja dan tidak memiliki “Me Time” yang cukup untuk menjalankan hobi, yuk coba sesuaikan lagi manajemen waktumu. Luangkan waktu untuk menjalankan hobi, melakukan hal yang menyenangkan untukmu. Tak hanya mengembalikan mood, hobi juga mendorong kamu untuk berkarya lho. Sebuah hal yang sangat menarik dibandingkan harus berlarut-larut dengan penyesalan masa lalu, betul?

- Mencari Jasa Profesional

Ini adalah langkah terakhir. Jika dengan segala upaya yang kamu lakukan kamu masih belum bisa memaafkan diri sendiri, jangan ragu untuk mencari jasa profesional. Kamu bisa mendatangi konselor, coach, psikolog, atau psikiater. Para profesional ini akan membantumu untuk keluar dari belenggu penyesalan dan rasa bersalah yang selama ini kamu miliki. Kamu bisa mulai mencari informasi tentang jasa profesional ini melalui kerabat, rekan kerja, atau melalui internet. Dalami dan pelajari profil profesional yang kamu tuju. Pastikan bahwa ia adalah orang yang tepat yang dapat membantumu menemukan solusi. Namun, kamu harus ingat bahwa sebaik apapun program yang nantinya diberikan oleh para profesional, semuanya akan kembali pada dirimu. Jika kamu memiliki komitmen yang tinggi untuk memaafkan dirimu, maka kamu pasti akan bisa melakukannya. Namun jika kamu tidak sungguh-sungguh untuk berdamai dan memaafkan dirimu sendiri, maka tidak ada satu orang pun yang bisa membantumu.

Jika kamu memiliki komitmen yang tinggi untuk memaafkan dirimu, maka kamu pasti akan bisa melakukannya. Namun jika kamu tidak sungguh-sungguh untuk berdamai dan memaafkan dirimu sendiri, maka tidak ada satu orang pun yang bisa membantumu.

4. Pembahasan

Sadari Pentingnya Kesehatan Mental

Kesehatan mental dan fisik adalah komponen yang sama pentingnya secara keseluruhan. Penyakit mental, terutama depresi, meningkatkan risiko berbagai jenis masalah kesehatan fisik, terutama kondisi jangka panjang seperti stroke, diabetes tipe 2, dan penyakit jantung. Demikian pula, adanya kondisi kronis dapat meningkatkan risiko penyakit mental. Lebih dari 450 juta orang menderita gangguan jiwa. Menurut WHO, pada tahun 2020, depresi akan menjadi beban penyakit terbesar kedua di dunia (Murray & Lopez, 1996). Beban global kesehatan mental akan jauh melampaui kapasitas pengobatan negara maju dan berkembang. Biaya sosial dan ekonomi yang terkait dengan meningkatnya beban kesehatan mental yang buruk lantas memfokuskan promosi atas pentingnya kesehatan mental serta mencegah dan mengobati penyakit

mental oleh pemerintah, organisasi-organisasi terkait, hingga masyarakat umum. Penting juga untuk diingat bahwa kesehatan mental seseorang dapat berubah seiring waktu, tergantung pada banyak faktor. Ketika tuntutan yang ditempatkan pada seseorang melebihi sumber daya dan kemampuannya, kesehatan mental mereka dapat terpengaruh. Misalnya, jika seseorang bekerja berjam-jam, merawat kerabat yang sakit atau mengalami kesulitan ekonomi, mereka mungkin akan mengalami kesehatan mental yang buruk. Untuk itu, perlu disadari bahwa siapa saja dapat mengalami gangguan pada kesehatan mentalnya.

5. Kesimpulan

Mengenali kesehatan mental yang kita miliki merupakan bentuk kepedulian terhadap diri. Ini bisa disebut sebagai **self-awareness, yang merupakan kesadaran diri untuk memperhatikan diri kita sendiri**. Salah satu cara untuk self-awareness adalah dengan mengenali bagaimana kesehatan mental kita. Dengan begitu, kita akan lebih mudah untuk memahami dan mengontrol diri. Semisalnya, jika kamu gak tau kenapa kamu stres, kenapa kamu emosian, kenapa kamu sedih terus, yang bikin kehidupan sehari-hari kamu terganggu, aktivitas kamu jadi terganggu, atau kinerja kamu jadi menurun. Kamu gak tau kenapa dan datang dari mana perasaan yang kamu miliki, kamu terlanjur sibuk dan malu untuk mengakui bahwa ada yang salah dengan dirimu sendiri.

- **Kesehatan Mental Berkaitan dengan Kehidupan Sosial**

Pada kehidupan sosial, seorang yang memiliki gangguan kesehatan mental cenderung mengalami permasalahan pada relasi, perawatan diri, seks, kepekaan, dan lain sebagainya. Contohnya, seorang dengan gangguan depresi mempunyai gejala seperti berkurangnya motivasi yang berakibat malas dalam menjalani kehidupan, sehingga perawatan pada diri sendiri pun berkurang. Sebaliknya, kehidupan sosial juga berpengaruh pada kesehatan mental, lingkungan sosial yang sehat akan cenderung menciptakan pribadi yang sehat dan mempunyai pandangan yang positif. Contohnya, seorang yang dikelilingi oleh orang-orang yang selalu ada untuknya, kemungkinan akan menjadi pribadi yang berpandangan positif pada dirinya sendiri maupun orang lain.

► Manfaat menjaga kesehatan mental

- **Kesehatan mental membantu menghadapi tantangan keseharian**
- Seseorang dengan kesehatan mental yang baik cenderung mampu dalam mengatasi stres yang mereka alami. Mereka juga dapat dengan baik mengontrol emosi dan tindakan mereka.
- **Kesehatan mental membantumu punya pandangan yang positif**
- Kesehatan mental yang baik mampu menciptakan pandangan yang positif, baik untuk diri sendiri maupun orang lain.
- **Kesehatan membuat kita memiliki kesehatan fisik yang baik**

- Karena kesehatan mental berkaitan dengan kesehatan fisik, seorang dengan mental yang sehat lebih mampu untuk sembuh dari penyakit. Mereka memiliki pandangan positif terhadap dirinya, sehingga mempercepat dalam proses penyembuhan.
- **Kesehatan mental membantu meningkatkan kemampuan konsentrasi dan fokus yang baik**
- Kesehatan mental yang baik membuat seseorang berpikir secara baik, ini mengakibatkan fokus dan perhatian mereka pun lebih terarah. Orang yang mempunyai kesehatan mental yang buruk biasanya gak mudah fokus dan terdistraksi.

➤ **Tips Menjaga Kesehatan Mental**

- **1. Menjalin hubungan dengan orang lain**
- Bagaimanapun juga kita merupakan makhluk sosial yang saling membutuhkan orang lain. Kita mempunyai kebutuhan emosional akan hubungan dengan orang lain.
- Tanpa kita sadari, kita membutuhkan dukungan dari orang lain, seperti memiliki pendengar yang baik. Dengan terpenuhinya hal ini, maka dapat membantu meningkatkan kesehatan mental kita.
- **2. Tetap aktif berkegiatan**
- Aktif dalam berkegiatan bukan berarti sibuk ya. Kamu bisa melakukan hal-hal yang bermanfaat atau kamu sukai seperti meditasi, olahraga, membaca buku, atau berbincang dengan orang lain.
- Melakukan kegiatan akan mengaktifkan kinerja otak kita untuk bekerja sehingga akan menstabilkan emosional kita.
- **3. Belajar cara mengendalikan stres**
- Stres sangat memengaruhi kesehatan mental, dan stres gak dapat dihindari. Jadi, penting untuk tau cara mengendalikannya untuk membantu keseimbangan dalam diri kita. Setiap orang memiliki cara tersendiri dalam mengendalikan stres, seperti relaksasi atau meditasi.
- **4. Makan makanan yang sehat**
- Apa pun yang masuk ke dalam tubuh kita tentu menjadi bagian dalam diri kita. Makanan yang kita makan, diproses ke dalam tubuh kita dan menimbulkan berbagai macam reaksi. Makanan yang gak sehat dapat merusak otak dan suasana hati, mengganggu tidur, dan melemahkan sistem kekebalan tubuh.

Sebaliknya, makanan yang sehat dapat memberi lebih banyak energi, meningkatkan kualitas tidur dan suasana hati.

- **5. Waktu tidur yang cukup**

- Jangan mengurangi waktu tidur, walaupun kamu sedang sibuk karena tugas atau pekerjaan. Karena tidur merupakan kebutuhan penting akan tubuh, maka kualitas tidur akan mempengaruhi kesehatan mentalmu. Tidur yang gak teratur, atau kurang akan memengaruhi suasana hati, energi, dan konsentrasi kamu.

- **6. Temukan tujuan dan makna hidup**

- Tujuan dan makna hidup memberi makna akan menjalani hidup. Kita akan termotivasi jika kita memiliki tujuan, sehingga membuat kita semangat dalam menjalani hidup.

6. Daftar Pustaka

Ayuningtyas D, Misnaniarti, Rayhani M. Analisis Situasi Kesehatan Mental pada Masyarakat di Indonesia dan Strategi Penanggulangannya.

Dewi, Kartika Sari. 2012. Buku Ajar Kesehatan Mental. UPT UNDIP Press : Semarang.

Arifin, Mokhamad. (2012). "Rancangan Instrumen Deteksi Dini Gangguan Jiwa Untuk Kader dan Masyarakat di Kabupaten Pekalongan". Jurnal Ilmiah Kesehatan Vol V No.2 September 2006

Baidi Bukhori , Psikologika: Jurnal Pemikiran dan Penelitian Psikologi 11 (22), 93-106, 2006

Sodik, M. A., & Akoit, A. (2016). Looks Personal Hygiene Of Student Senior High Scholl With The Herpes Disease. Journal of Global Research in Public Health, 1(1), 73-78.

Sodik, M. A., & Saheri, M. (2019). Corelation Study Between Knowledge, Attitude Toward Tenaager's Sexual Beahaviour Who Was Domiciled In English Village. Journal of Global Research in Public Health, 4(2).

TAHIN, M. W., & Sodik, M. A. (2021). Pengaruh Merokok Bagi Remaja Terhadap Perilaku dan Pergaulan Sehari-hari.

Attoriq, S., & Sodik, M. A. (2018). Pencegahan Dan Pengendalian Infeksi Terkait Pelayanan Kesehatan Di Lahan Praktik.

TAHIN, M. W., & Sodik, M. A. (2021). Pengaruh Merokok Bagi Remaja Terhadap Perilaku

dan Pergaulan Sehari-hari.

Sodik, M. A., Suprpto, S. I., & Pangesti, D. (2013). Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Pelaksanaan Pelayanan Prima Pegawai Di Rsui Orpeha Tulungagung. STRADA Jurnal Ilmiah Kesehatan, 2(1), 24-32.

Tule, A. R., Siyoto, S., Dwianggimawati, M. S., & Sodik, M. A. (2018). The Analysis Factors Affecting Interest In Medication Of Receipt Help Aid Bpjs Participant In Balowerti Public Health Center Kediri City. Journal of Global Research in Public Health, 3(1), 68-75.

Oktoriani, E. N., Sutrisno, J., Mayasari, E., & Sodik, M. A. (2018). Analysis of medical record complete flexibility to complete claims of health BPJS RS Baptis Kota Batu. Journal of Global Research in Public Health, 3(1), 46-53.

Sodik, M. A., Astikasari, N. D., Fazrin, I., Chusnatayaini, A., & Peristiowati, Y. (2018). Dental health child with retardation mental and parents behavior. Indian Journal of Physiotherapy and Occupational Therapy-An International Journal, 12(4), 278-282.