

Seni Mengenal Lebih Dalam Tentang Kesehatan Mental

Carrisa Yessenia¹ Azahra Vierly Salsabila² Fajwa Rahmadanni Nurmawan³ Putri
Juliarti⁵ Syahla Ardhelia Ayu Wardah⁵

Program Studi Ilmu Hukum, Fakultas Hukum, Universitas Sultan Ageng Tirtayasa, Kota
Serang, Provinsi Banten, Indonesia^{1,2,3,4,5}

Email: 1111230066@untirta.ac.id¹ 1111230275@untirta.ac.id² 1111230284@untirta.ac.id³
1111230285@untirta.ac.id⁴ 1111230480@untirta.ac.id⁵

Abstrak

Saat ini kesehatan mental menjadi satu dari sederet permasalahan kesehatan yang paling banyak sorotin oleh seluruh orang di seluruh dunia. Berdasarkan survey Ipsos Global yang berjudul Health Service Monitor 2023, terdapat 44% responden dari 31 negara di dunia penilaian bahwasannya kesehatan mental menjadi yang dikhawatirkan dalam permasalahan kesehatan. Berkaitan dengan masalah mental, stress ada pada urutan ketiga sebagai permasalahan yang paling dikhawatirkan dalam kesehatan terdapat 30% responden. Beredarnya informasi tentang gangguan kesehatan mental di media sosial mempengaruhi pola pikir masyarakat khususnya remaja untuk semakin menormalisasi perilaku diagnosa diri (self diagnose). Dalam kasus ini, seharusnya masyarakat lebih selektif dalam mengolah informasi yang diterima. Jika seseorang merasa memiliki gangguan kesehatan mental, pencegahan dapat dilakukan dengan berkonsultasi kepada ahlinya seperti psikologi dan psikiater.

Kata Kunci: Kesehatan Mental, Media Sosial, Diagnose Diri, Pencegahan Gangguan Mental



This work is licensed under a [Creative Commons Attribution-NonCommercial 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/).

PENDAHULUAN

Kesehatan mental adalah sesuatu kondisi yang berkaitan dengan jiwa, emosi, hati dan pikiran seseorang. Kementerian Kesehatan mengemukakan bahwa kesehatan mental dengan kondisi yang baik adalah suatu kondisi batin seorang ada pada dalam keadaan tenang dan tentram, dalam hal ini kemungkinan kita akan mendapatkan kenikmatan dalam menghargai semua orang serta menjalankan kehidupan sehari-hari. Kesehatan mental merupakan kondisi berada pada kesejahteraan mental kemungkinan seorang akan belajar dengan baik, mengatasi tekanan hidup, berkerja dengan benar, menyadari kemampuannya, belajar dengan baik, serta berkerja sama sesama komunitasnya. hal ini merupakan suatu unsur integral berdasarkan kesejahteraan dan kesehatan yang keutamaan berdasarkan kolektif dan keterampilan individu dalam pengambilan keputusan, membentuk seorang yang mandiri, serta membangun hubungan sesuai tempat tinggal. Kesehatan mental merupakan hak asasi manusia yang paling utama agar mengembangkan kepribadian, ekonomi-sosial serta komunitas. Kesehatan mental yang lebih dikhawatirkan yaitu penyakit gangguan mental. Penyakit ini berada dalam sebuah kontinum yang kompleks, yang dialami secara berbeda dengan setiap orang, disesuaikan berdasarkan tingkat kesulitan dan tekanan yang berbeda-beda, serta potensi hasil sosial dan klinis yang sangat berbeda. kesehatan mental meliputi gangguan psikososial dan gangguan mental, serta penyakit mental lainnya akibatnya akan mendapatkan gangguan, tekanan, ataupun risiko untuk melukai diri sendiri secara bertahap. Orang dengan mental yang tidak baik lebih mempunyai kesehatan mental yang buruk dan juga tingkat ketentraman yang rendah, namun hal ini tidak selalu terjadi pada setiap orang.

METODE PENELITIAN

Metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode penelitian studi pustaka, merupakan penelitian berdasarkan penemuan sumber dari literatur atau karya sastra

seperti buku, artikel dan hasil riset untuk mendapatkan landasan teori terkait dengan masalah dalam penelitian ini. Penulis mencari terlebih dahulu literatur atau karya sastra yang terpercaya dan relevan dengan topik penelitian. Setelah itu, kami menemukan, membaca, memahami, mengutip dan merangkum dari literatur atau karya sastra untuk mendapatkan data yang valid. Tujuan penelitian yang penulis lakukan untuk memberikan pengetahuan tentang kesehatan mental kepada pembaca. Sehingga, pembaca dapat mengenal dan memahami tentang kesehatan mental. Oleh karena itu, dalam penelit sangat diperlukan, untuk pembaca dapat menghindari sesuatu yang dapat mengganggu kesehatan mental dirinya.

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

Sejarah Pergerakan Kesehatan Mental

Penelitian mengenai kesehatan mental telah dikenal di Jerman sejak abad ke-19, yakni mulai tahun 1875 Masehi. Penelitian kesehatan modern dimulai pada pertengahan abad ke-20. Kesehatan jiwa merupakan ilmu yang praktis dan banyak dipraktikkan dalam kehidupan manusia sehari-hari dalam bentuk bimbingan dan nasehat dalam segala aspek kehidupan pribadi: di rumah, di sekolah, di lembaga pendidikan, dan di masyarakat. Kemunculan pertama kesehatan mental terbatas pada individu dengan gangguan mental dan bukan pada masyarakat umum. Namun pandangan ini telah berubah. Kesehatan mental jiwa tidak hanya terbatas pada orang yang mengalami gangguan jiwa, namun juga mencakup orang yang sehat jiwa, dan berfokus pada bagaimana individu dapat mengatur dirinya sendiri dalam kaitannya dengan interaksinya dengan lingkungannya. Ratusan tahun yang lalu, orang percaya bahwa iblis, roh jahat, dan dosa adalah penyebab penyakit mental. Oleh karena itu, orang yang sakit jiwa dihukum dengan ditempatkan di penjara bawah tanah atau diikat dengan rantai besi yang berat dan kuat. Namun secara bertahap, upaya kemanusiaan dilakukan untuk memperbaiki cara pengobatan orang-orang yang sakit jiwa ini. Philippe Pinel di Perancis dan William Tuke di Inggris adalah contoh orang yang membantu mengatasi dan mengobati penderita penyakit jiwa. Era Pinel dan Tuke dikenal dengan era prailmiah karena tidak mengemukakan teori, hanya usaha dan praktik. Era selanjutnya adalah era ilmu pengetahuan, yang tidak hanya praktik saja yang dipraktikkan, namun berbagai teori tentang kesehatan mental pun dikemukakan. Era ini berkembang seiring dengan berkembangnya ilmu pengetahuan alam di Eropa. Orang lain yang juga memberikan banyak jasa di bidang kesehatan mental adalah Clifford Whittingham Beers (1876-1943). Beers menjadi sakit jiwa dan dirawat di beberapa rumah sakit jiwa selama dua tahun. Dia merasakan secara langsung betapa kejam dan kasarnya perlakuan dan metode penyembuhan di fasilitas tersebut. Dia sering dianiaya, termasuk pemukulan dan pukulan, serta mendapat hinaan menyakitkan dari perawat yang kejam. Dan dia mengalami banyak perlakuan kejam dan tidak manusiawi lainnya di rumah sakit jiwa. Setelah dua tahun menjalani perawatan, Beers beruntung bisa pulih sepenuhnya.

Pengertian Kesehatan Mental

Secara etimologis, kesehatan mental berasal dari kata mind dan hygienis. Kata "mental" berasal dari bahasa Latin "mens" atau "mentis" yang berarti jiwa, kehidupan, semangat, pikiran, semangat. Dalam bahasa Yunani, kata hygiene berarti ilmu tentang kesehatan. Dengan kata lain, kesehatan mental merupakan bagian dari kebersihan mental (ilmu kesehatan mental). Kesehatan mental sering disebut dengan kesehatan psikologis. (Yusak Burhanuddin, 1999: 9). Menurut Kartini Karteno (2000: 3), kebersihan jiwa atau ilmu kesehatan jiwa adalah ilmu kesehatan jiwa/mental yang bertujuan untuk mencegah dan mengurangi berkembangnya atau menyembuhkan gangguan/penyakit jiwa dan gangguan emosi. Ini adalah ilmu yang membahas masalah. Ini tidak hanya membantu mencegah penyakit mental,

tetapi juga meningkatkan kesehatan jiwa. Menurut Jalaludin (2010), kesehatan jiwa berarti terhindarnya seseorang dari ketidaknyamanan dan gangguan jiwa berupa neurosis dan psikosis (adaptasi terhadap lingkungan sosial). Kesehatan mental berarti melindungi orang dari gangguan dan penyakit mental. Menurut Abdul Hamid (2017), kesehatan jiwa berarti terhindarnya seseorang dari ketidaknyamanan dan gangguan jiwa berupa neurosis dan psikosis (adaptasi terhadap lingkungan sosial). Orang yang sehat mental selalu merasa percaya diri dan bahagia dalam situasi apa pun dan melihat ke dalam diri dalam segala hal yang dilakukannya. Oleh karena itu, ia akan mampu mengendalikan dan mengendalikan dirinya sendiri.

Pengertian Kesehatan mental menurut Agung Rai (2016) menyatakan bahwa orang yang sehat mental adalah orang yang terlindungi dari gangguan dan penyakit jiwa, mampu beradaptasi, mampu mengatasi permasalahan dan guncangan, serta fungsi mentalnya selaras dan menggambarkan seseorang yang merasa dihargai, dan berguna. Dan kami senang bisa memanfaatkan kemungkinan-kemungkinan yang ada semaksimal mungkin. Dapat disimpulkan berdasarkan pengertian di atas, kita dapat menyimpulkan bahwa keadaan psikis seseorang yang terganggu dapat disembuhkan. Jika terlebih dahulu dapat memahami faktor yang mempengaruhi kesehatan mental dengan pendekatan mental hygiene. Orang yang sakit jiwa dapat dikatakan orang yang sakit. Karena ia tidak stabil dalam ranah sosial, emosi, serta perilaku. Meskipun memiliki ilmu tentang kesehatan mental tidak dianjurkan untuk mendiagnosis mandiri penyakit mental. Diagnosis mandiri merupakan kondisi seorang dapat memahami suatu penyakit berdasarkan sumber teori yang independen atau kecurigaannya sendiri dan tidak dapat diandalkan, seperti sumber informasi pencarian yang tersedia di Internet. Oleh karena itu, diagnosis mandiri yang dilakukan sendiri, bukan oleh dokter spesialis atau dokter umum yang mempelajari tentang kesehatan mental.

Fenomena self-diagnosis memiliki kerugian yaitu menimbulkan kecemasan dalam hal Membuat salah diagnosis yang tidak semestinya dilakukan oleh diri sendiri. Hal ini penyebab berkurangnya ilmu tentang kesehatan mental. Jika bukan dokter spesialis di dalam bidang ini maka dianggap tidak mampu mendiagnosis penyakit jiwa. Misalnya saja seseorang mengalami gejala BPD (borderline Personality Disorder). BPD (borderline Personality Disorder) umumnya mempunyai gejala yang sama dengan gangguan bipolar. berdasarkan hal ini, orang tersebut yakin bahwa dirinya menderita gejala bipolar karena mereka hanya memahami gejala gangguan bipolar dan bukan BPD. Oleh karena itu, self-diagnosis mempunyai kerugian sebab terdapat terpengaruh oleh kesehatan mental seseorang. Oleh sebab itu, sebaiknya jangan menilai/ melakukan seorang diri. Jika merasakan permasalahan pada kesehatan mental, sebaiknya mencari bantuan dokter atau ahli medis untuk penyakit mental bisa ditangani ataupun didiagnosis dengan baik.

KESIMPULAN

Ruang Lingkup Kesehatan Mental

1. Kesehatan Mental dalam Keluarga. Praktik kesehatan mental sangat penting di lingkungan rumah. Terpeliharanya hubungan interpersonal yang baik akan menciptakan keluarga yang harmonis dan pikiran yang sehat. Hubungan sumbang dalam keluarga dapat menimbulkan suasana psikologis yang tidak menyenangkan dan tidak menyenangkan. Oleh sebab itu dalam islam konsep keluarga yaitu Sakina, Mawadda, Walahmah sangat terbantu untu memberikan pemahaman prinsip-prinsip kesehatan mental, karena dapat menciptakan semangat sehat dalam keluarga dan mencegah terjadinya penyakit mental.
2. Kesehatan Mental di Sekolah. Penting para pendidik dan pengelola sekolah, khususnya guru, guru BK dan konselor untuk mempunyai ilmu pengetahuan serta pemahaman terhadap permasalahan kesehatan mental. Pimpinan sekolah serta para guru dapat

menciptakan lingkungan emosional, sosial, spiritual, fisik, di kelas dalam hal agar meningkatkan kesehatan mental yang baik pada siswa, tetapi, pelajar juga bisa menghindari ciri-ciri dari masalah kesehatan mental sejak usia muda. Guru dapat mengajari serta menjelaskan permasalahan kesehatan mental yang memerlukan penanganan khusus dan merujuk siswa ke profesional yang lebih berkualitas dan lebih memahami akan kesehatan mental siswanya.

3. Kesehatan Mental di Tempat Kerja. Tempat kerja bukan sekedar tempat mencari nafkah, tempat persaingan usaha, dan tempat meningkatkan kualitas hidup. Akan tetapi ini juga dapat menjadi sumber stres yang berdampak terhadap kesehatan mental pada orang ke orang saat berinteraksi di dalamnya, contohnya pimpinan, karyawan, pejabat, dan lainnya.
4. Kesehatan Mental di Bidang Politik. Tentu saja kewarasan juga diperlukan dalam bidang politik. Ada beberapa indikator permasalahan kejiwaan di bidang ini antara lain korupsi, pengkhianatan terhadap rakyat, pemalsuan gelar, politik uang, dan stres yang berujung pada kekerasan karena tidak menjadi calon anggota legislatif, dan lain-lain.
5. Kesehatan Mental di Bidang Hukum. Hakim harus mempunyai ilmu pengetahuan mengenai kesehatan mental untuk bisa menilai kondisi mental antara terdakwa dengan saksi selama persidangan, karena hal ini mempunyai dampak yang signifikan terhadap keputusan yang diambil selama persidangan. Hakim dan seluruh profesional hukum lainnya perlu memiliki pandangan hidup yang positif karena dengan mental yang jernih, mereka akan lebih mampu dalam menjalankan tugas dan kewajibannya.
6. Kesehatan Mental Kehidupan Beragama. Strategi berbeda dapat diterapkan untuk mengatasi masalah kesehatan mental tertentu. Jika dibandingkan dengan pendekatan lain, praktik keagamaan telah digunakan paling lama dalam pengobatan masalah mental. Hal ini ditunjukkan oleh penyebaran agama yang dilakukan oleh para nabi berabad-abad yang lalu untuk mengobati penyakit spiritual dan mental manusia dengan menggunakan metode terapi.

DAFTAR PUSTAKA

- Ardiansyah, Sandy, Ichlas Tribakti Suprpto, Yunike, Indra Febriani, DKK, (2023) Kesehatan Mental, (Padang: PT. Global Eksekutif Teknologi),
- Handayani, Eka Sri, Kesehatan Mental, (2022), (Banjarmasin: Universitas Islam Kalimantan Muhammad Arsyad Al -banjari Banjarmasin, 2022),
- Mental Health. Retrieved from World Health Organization Web Site: <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/mental-health-strengthening-our-response> diakses tanggal 17 juni 2022
- Muhamad, N. (2023, October 05). Kesehatan Mental, Masalah Kesehatan yang Paling Dikhawatirkan Warga Dunia 2023. Retrieved from Katadata Media Network: <https://databoks.katadata.co.id/datapublish/2023/10/05/kesehatan-mental-masalah-kesehatan-yang-paling-dikhawatirkan-warga-dunia-2021> diakses tanggal 05 oktober 2023
- WHO, Mental Health, (World Health Organization, 2022). Diakses pada Senin 20/11/2023 pkl. 13.27 WIB