

# Pentingnya Kesadaran Akan Kesehatan Mental

Ulil Albab

Agustus 2020

Bisa saja kita sering melihat orang yang dari luarnya nampak baik-baik saja, sehat dan tidak memiliki masalah dalam hidupnya. Namun pada kenyataannya semuanya bisa berbanding terbalik. Jika melihat kondisi di Indonesia sendiri, kesehatan mental sendiri masih dibidang hal yang baru dan jarang sekali diperbincangkan. Bahkan seringkali dianggap tabu atau cenderung dicari berbagai pembenaran dari lingkungan sekitar.

Ada anggapan mungkin kurang ibadah, kurang bersyukur atau pembenaran lain yang terkadang malah memberikan tekanan sendiri bagi para orang yang sedang memiliki masalah mental. Masalah kesehatan mental harus dipahami sebagai masalah yang bisa menimpa siapa saja. Bisa jadi disebabkan oleh lingkungan kerja, kuliah atau bahkan keluarga. Pergi ke psikolog bisa menjadi langkah awal untuk membantu mengatasi berbagai masalah mental seperti *panic attack*, *anxiety disorder* atau gangguan mental lainnya.

Menceritakan akan masalah yang sedang kita hadapi bisa menjadi langkah awal yang baik sepanjang kita bisa menemukan orang yang tepat. Kadang kali kita terjebak pada kondisi di mana orang memberikan saran atas apa yang kita hadapi, namun saran tersebut seringkali kurang tepat karena ketiadaan kompetensi. Secara pendekatan penanganan akan berbeda antara kita pergi ke psikolog atau psikiater. Psikiater dan psikolog punya pendekatan yang berbeda untuk menangani seseorang.

Selain itu diperlukan adanya peraturan kebijakan dari pihak pemerintah untuk mendukung secara pendanaan dan akses pada layanan kesehatan mental [1]. Semoga ke-depannya pemahaman akan pentingnya kesehatan mental semakin meningkat. Sehingga pada akhirnya kita bisa memiliki kualitas hidup yang lebih baik lagi.

## References

- [1] Dumilah Ayuningtyas, Marisa Rayhani, et al. "Analisis Situasi Kesehatan Mental pada Masyarakat di Indonesia dan Strategi Penanggulangannya". In: *Jurnal Ilmu Kesehatan Masyarakat* 9.1 (2018).