Proyek ini didanai oleh
Uni Eropa

YANG PERLU KAMU TAHU

SEPUTAR AKSES LAYANAN KESEHATAN MENTAL

Dukungan terhadap Orang Muda Kelompok Rentan dalam Mengakses Layanan Kesehatan Mental

Perkumpulan Pamflet Generasi dan Perhimpunan Jiwa Sehat

Yang Perlu Kamu Tahu : Seputar Akses Layanan Kesehatan Mental

Seluruh teks © 2022 **Yang Perlu Kamu Tahu : Seputar Akses Layanan Kesehatan Mental** Sosial berlisensi di bawah Creative Commons Attribution Non Commercial-ShareAlike 3.0 Unported License

Tim Perhimpunan Jiwa Sehat Indonesia
@2022

Penulis:
Jesus Anam dan Nurma Dian Rahmawati

Editor:
Jesus Anam

Ilustrasi:
Risat Arifin

Tata Letak:
Nurma Dian Rahmawati dan Khomsin

Perancang Sampul:
Risat Arifin

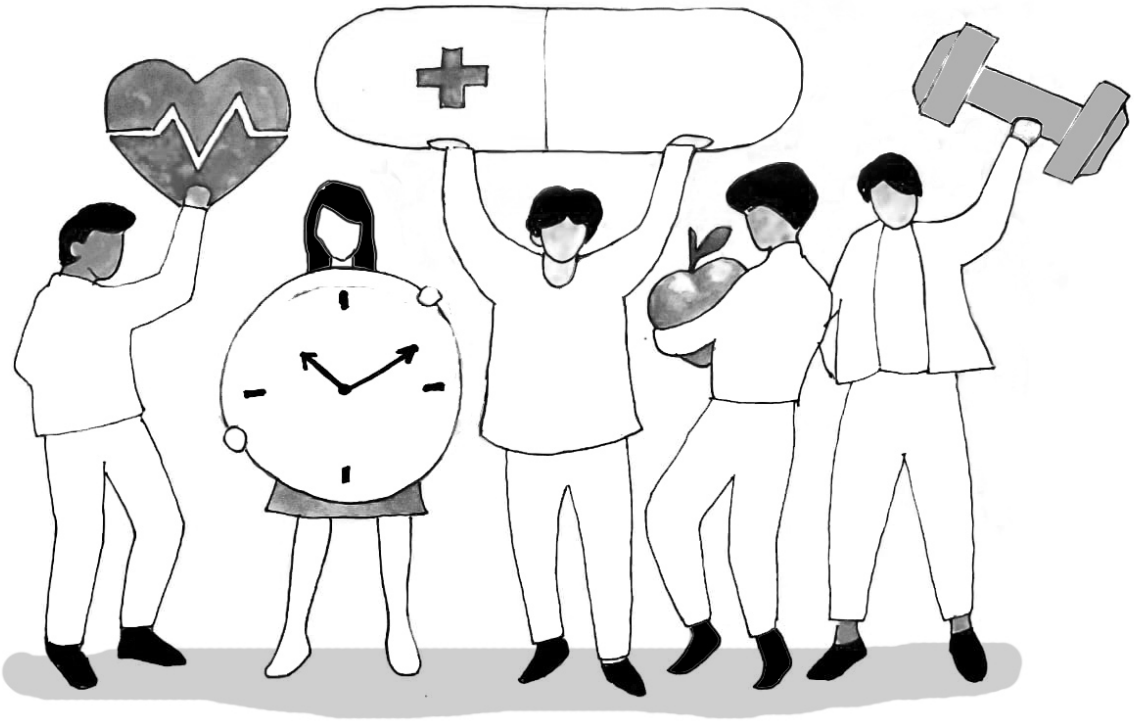
Dituliskan dan diterbitkan oleh:
Perkumpulan Pamflet Generasi
Komplek Buncit Indah
Jalan Mimosa IV Blok E No. 17, Pejaten Barat
Pasar Minggu, Jakarta Selatan
12510, Indonesia
www.pamflet.or.id

Materi publikasi ini diproduksi dengan bantuan hibah dari Uni Eropa. Pendapat/pandangan yang dinyatakan dalam materi publikasi ini sepenuhnya merupakan tanggung jawab Pamflet dan bukan mencerminkan pendapat/ pandangan Uni Eropa

Proyek ini didanai oleh
Uni Eropa

YANG PERLU KAMU TAHU

SEPUTAR AKSES LAYANAN KESEHATAN MENTAL



Dukungan terhadap Orang Muda Kelompok Rentan dalam Mengakses Layanan Kesehatan Mental

Glosarium

Bipolar: Gangguan suasana hati yang ditandai dengan episode manik dan depresi, atau salah satunya (WHO).

BPJS (**Badan Penyelenggara Jaminan Sosial**): Lembaga khusus yang bertugas untuk menyelenggarakan jaminan kesehatan dan ketenagakerjaan bagi masyarakat, PNS, serta pegawai swasta.

Coldplay: Grup musik *rock* terkenal yang dibentuk di London, Britania Raya, pada tahun 1996. Coldplay resmi debut pada tahun 2000 dengan dirilisnya album *Parachutes* yang meledak dan memuncaki tangga lagu di Inggris.

Depresi: Gangguan mental yang ditandai dengan kesedihan, kehilangan minat atau kesenangan, perasaan bersalah atau rendah diri, gangguan tidur atau nafsu makan, perasaan lelah, dan konsentrasi yang buruk (WHO).

FGD (***Focus Group Discussion*)**: Sebuah metode riset kualitatif yang paling terkenal selain metode wawancara dan digunakan sebagai diskusi terfokus suatu grup dalam membahas masalah tertentu, namun dalam suasana informal dan santai.

Insecure: Perasaan cemas, ragu, atau kurang percaya diri sehingga membuat seseorang merasa tidak aman.

JKN (**Jaminan Kesehatan Nasional**): Program pelayanan kesehatan dari pemerintah yang berwujud **BPJS Kesehatan** dan **BPJS Ketenagakerjaan** dan sistemnya menggunakan sistem asuransi. Dengan adanya **JKN** ini maka seluruh warga Indonesia berkesempatan besar untuk memproteksi kesehatan mereka dengan lebih baik.

Judgemental: Perilaku seseorang yang menilai orang lain tanpa melalui proses mendalami orang tersebut.

Juru Bahasa Isyarat (JBI): Orang yang menjadi media atau menjembatani kesenjangan komunikasi antara tuli dengan non tuli, demikian pula sebaliknya.

Kelompok Rentan: Semua orang yang menghadapi hambatan atau keterbatasan dalam menikmati standar kehidupan yang layak (Departemen Hukum dan Hak Asasi Manusia).

Kesehatan Fisik: Kemampuan tubuh untuk menjalankan fungsi tubuh secara efisien kemudian mempertahankan keoptimalannya dalam setiap kondisi.

Kesehatan Mental: Keadaan yang sejahtera sehingga individu mampu merealisasikan potensi dirinya, dapat mengatasi tekanan hidup, bisa bekerja secara produktif, dan berkontribusi dalam kehidupan di masyarakatnya *(Strengthening Mental Health Promotion, Fact Sheet No. 220, WHO, 2001)*.

Kesehatan Sosial: Keadaan sejahtera seseorang dalam berhubungan dengan orang lain secara baik atau mampu berinteraksi dengan orang atau kelompok lain, yang memungkinkan setiap orang hidup produktif secara sosial dan ekonomis.

KIS (Kartu Indonesia Sehat): Kartu identitas peserta Jaminan Kesehatan Nasional (JKN) yang dikelola oleh BPJS Kesehatan. KIS adalah program perluasan keanggotaan JKN untuk masyarakat miskin dan penyandang Masalah Kesejahteraan Sosial (PMKS) yang belum terdaftar sebagai peserta JKN Penerima Bantuan Iuran.

Konsultasi daring: Praktik penggunaan teknologi untuk memberikan pelayanan kesehatan secara jarak jauh. Seorang psikolog/psikiater di satu tempat menggunakan teknologi komunikasi untuk melayani pasien yang berada di tempat lain.

Orang Muda: Pemuda adalah warga negara Indonesia yang memasuki periode penting pertumbuhan dan perkembangan yang berusia 16 sampai 30 tahun (Undang-Undang Nomor 40 Tahun 2009 tentang Kepemudaan).

Psikosis: Kondisi mental yang ditandai dengan distorsi pemikiran, persepsi, dan emosi (WHO).

Skizofrenia: Gangguan mental berat yang memengaruhi pemikiran, persepsi, bahasa, dan kesadaran diri (WHO).

Speak Up: Berbicara secara terus terang kepada orang lain, sesuai dengan kondisi nyata yang dialaminya.

Zat Adiktif: Zat yang dapat mengakibatkan kecanduan.

Zat psikoaktif : Zat yang bekerja pada susunan saraf pusat secara selektif sehingga dapat menimbulkan perubahan pada pikiran, perasaan, perilaku, persepsi maupun kesadaran (*International Classification of Diseases* edisi 10 (ICD 10) dan dalam buku "PPDGJ III" Pedoman Penggolongan dan Diagnosis Gangguan Jiwa edisi III).

Daftar Isi

Glosarium iii
Daftar Isi v
Kata Pengantar vi
Pendahuluan viii

Bagian 1 | Apa Itu Kesehatan Mental? 1

Bagian 2 | COVID-19, Bikin Stres? 12

Bagian 3 | Kesehatan Mental Kelompok Rentan 19

Bagian 4 | Kesehatan Mental Orang Muda 21
Kelompok Rentan di Masa Pandemi

Bagian 5 | Cara Menjaga Kesehatan Mental Kamu 39

Bagian 6 | Penutup 40

Bagian 7 | Referensi 41

Kata Pengantar

Jika tidak diikuti dengan jaminan perlindungan sosial, pembatasan sosial atau *social distancing* yang digaungkan secara global sejak munculnya virus COVID-19 menimbulkan dampak yang berbeda-beda di setiap orang di berbagai wilayah geografis dan posisi sosial. Bagi beberapa orang, pembatasan sosial dan mekanisme bekerja dari rumah merupakan kesempatan untuk beristirahat dari tuntutan produktivitas. Bagi beberapa orang lain, pembatasan sosial ini justru menghilangkan batasan antara ruang privat dan ruang kerja yang membuat mereka harus terus bekerja sepanjang hari.

Satu hal yang dapat dipastikan dirasakan oleh semua orang adalah dampak dari pandemi terhadap kesehatan mental. Kita semua dipaksa untuk menerima kondisi yang begitu menakutkan, menghadapi rasa duka karena kehilangan orang tersayang, sembari dipenuhi cemas akan kondisi kesehatan fisik kita. Perasaan duka, cemas, takut, kesepian, dan sebagainya ini, disadari atau tidak, dapat membuat kondisi mental kita memburuk.

Bagi kelompok rentan seperti remaja, orang dengan HIV/AIDS (ODHA), ragam seksual dan gender, disabilitas, serta pengguna narkotika, psikotropika, dan zat adiktif lainnya (NAPZA), pandemi ini menghasilkan dampak berlapis terhadap kesehatan mental mereka. Misalnya saja remaja yang masih harus bersekolah, ia menghadapi kesulitan untuk beradaptasi dengan kondisi pembelajaran yang serba terbatas. Belum lagi apabila rumah mereka tidak kondusif untuk menjadi tempat belajar. Kesempatan untuk bertemu dan bermain dengan teman sejawat juga hilang. ODHA yang masih begitu rentan karena akses dan layanan yang masih begitu terbatas di Indonesia, semakin terancam karena mereka bergantung pada layanan fasilitas kesehatan yang juga terganggu oleh pandemi.

Secara ekonomi, kelompok rentan juga menghadapi kesulitan tambahan. Posisi yang sebelumnya sudah tereksklusi dari sistem ekonomi formal membuat banyak kelompok rentan yang harus bekerja di sektor informal. Sementara pandemi ini membuat banyak aktivitas ekonomi informal terhambat dan bahkan hilang karena bergantung pada aktivitas pertemuan sehari-hari. Secara sosial, kelompok rentan mengandalkan pertemuan-pertemuan komunal yang membangun solidaritas dan berbagi kekuatan satu sama lain yang terasa sulit untuk dilakukan saat pandemi.

Semua kondisi di atas menambah beban mental yang mungkin tidak bisa menjadi prioritas isu bagi beberapa orang. Yang terpenting bagi beberapa orang adalah kegiatan bertahan (*survival)* secara ekonomi dan sosial. Hal ini juga muncul karena minimnya akses dan informasi terhadap layanan kesehatan mental yang dapat dijangkau oleh kelompok rentan.

Oleh karena itu, buku saku ini dibuat untuk menjadi acuan bagi mereka yang ingin mengetahui informasi seputar kesehatan mental dan layanan yang dapat diakses. Harapannya, buku ini bisa sekaligus menjadi medium untuk mengkampanyekan pentingnya isu kesehatan mental terutama bagi kelompok rentan.

Terima kasih kepada Perkumpulan Jiwa Sehat (PJS) yang telah bersedia bermitra dengan Pamflet untuk menuliskan buku saku ini. Tulisan di dalam buku ini adalah sedikit gambaran dari bagaimana PJS sebagai organisasi orang dengan disabilitas begitu apik dalam mengkampanyekan pentingnya kesehatan mental dan menghapuskan stigma pada disabilitas mental.

Terima kasih kepada Uni Eropa yang telah mendukung proyek ACTION (Warga Aktif Membangun Solidaritas dan Ketahanan COVID-19). Terima kasih kepada Yayasan Humanis dan Inovasi Sosial (HIVOS), Institut KAPAL Perempuan, CISDI, dan SAPDA sebagai mitra konsorsium yang telah banyak mendukung kerja-kerja Pamflet. Serta, terima kasih pula kepada Tim Pamflet yang telah mengadakan dan menyusun buku saku ini sehingga bisa sampai di tangan para pembaca.

Salam hangat,

Coory Yohana
Koordinator Umum Pamflet

Pendahuluan

Apa Hubungan Pandemi Covid-19 dan Kesehatan Mental?

Tahukah kamu bahwa pandemi Covid-19 berdampak pada kondisi kesehatan mental masyarakat secara luas, *lho*. Disadari atau tidak, bisa jadi kamu adalah salah satunya. Jika menilik informasi dari Organisasi Kesehatan Dunia (WHO), Pandemi ini membuat banyak orang mengalami stres secara bersamaan. Kondisi demikian terjadi akibat kebijakan pembatasan aktivitas dan isolasi. Selain itu, rasa takut terinfeksi dan bayang-bayang akan kematian yang berlebihan menjadi pemicu tambahan.

COVID-19

Covid-19 adalah virus menular yang dihasilkan dari SARS-CoV-2. Menurut WHO, virus ini bisa menyebar dari mulut atau hidung orang yang terinfeksi, *lho*, yaitu saat mereka batuk, bersin, berbicara, atau bernapas. Sebagian besar orang yang terinfeksi akan mengalami gangguan pernapasan. *Seremnya* lagi, virus ini dapat menyebabkan sakit parah dan bahkan kematian. Siapa pun bisa mengalaminya serta perlu dirawat secara khusus. *Ngeri, kan!*

Karakteristik Covid-19 yang mengerikan itu membuat masyarakat takut. Rasa takut ini diperbesar dengan banyaknya kasus kematian di mana-mana. Kamu tahu, *kan*, beberapa waktu lalu hampir setiap hari kita disuguhi berita kematian akibat virus ini. Tidak hanya masyarakat umum, petugas medis juga banyak yang terkena, bahkan tidak sedikit yang meninggal dunia.

Data dari WHO, jumlah orang yang terinfeksi Covid-19 di seluruh dunia sekitar 500 juta orang, sedangkan yang meninggal sekitar 6 juta jiwa. Ini sungguh angka yang cukup besar. Lalu, bagaimana dengan Indonesia? Indonesia menempati posisi tertinggi kedua di Asia, *lho*, yaitu mencapai 150.000 kasus.

Dengan jumlah tertinggi kedua di Asia, wajar apabila dampak dari pandemi ini sangat terasa di Indonesia. Ya, kita lihat sendiri, berbagai sektor kehidupan kita menjadi terganggu dan sektor ekonomi mendapatkan porsi paling besar. Kekacauan itu membuat sebagian besar orang menjadi panik dan stres.

Kesehatan Mental

Saat pandemi Covid-19 mulai masuk ke Indonesia dan menyebar dengan cepat, rasa takut, cemas, dan khawatir yang cukup besar mulai kita rasakan, bukan?

Nah, tentunya pasti bukan hanya kita saja yang merasakannya, tetapi hampir semua orang di seluruh dunia. Kita bisa melihatnya dari laman-laman media sosial. Nyaris semua orang heboh dengan adanya pandemi. Kebijakan mengenai pembatasan aktivitas menjadi tema paling heboh. Ya, karena kebijakan pembatasan aktivitas berdampak besar pada kegiatan ekonomi kita.

Kebijakan pembatasan aktivitas yang memengaruhi kebiasaan sehari-hari secara cepat sudah tentu membuat kerentanan psikologis. Padahal, jika kondisi mental turun, imun tubuh kita juga akan ikutan turun, *lho*. Bila imun turun, sudah jelas kita akan rentan terinfeksi virus Covid-19. Nah, itu kenapa kita akan membahas pentingnya kesehatan mental untuk kita—anak muda—di buku ini.

1. Apa Itu Kesehatan Mental?

Sebelumnya kalian tahu, enggak, sih, selain ada istilah "kesehatan fisik", ada juga istilah "kesehatan mental", *lho*.

Jika kesehatan fisik berkaitan dengan kondisi fisik kita, kesehatan mental berkenaan dengan kondisi pikiran, perasaan, dan emosi kita. Selain itu, ada istilah "kesehatan mental yang baik" dan juga ada istilah "kesehatan mental yang buruk". Namun, sebelum membahas keduanya, kita berkenalan dulu dengan apa itu kesehatan mental.

Kalau kamu sendiri, saat ini sedang merasa di kondisi yang mana, *nih*?"

Jika kita merujuk pada definisi WHO, "kesehatan mental yang baik" adalah sebuah kondisi yang membuat individu merasa nyaman atau bahagia. Sebaliknya, "kesehatan mental yang buruk" adalah sebuah kondisi yang membuat individu tidak merasa nyaman atau bahagia.

Namun tunggu dulu, meski demikian, jangan sampai salah, *lho,* teman-teman, karena kesehatan mental yang buruk berbeda dengan gangguan mental. Orang dengan kesehatan mental yang buruk belum tentu mengalami gangguan mental. Nah, sebaliknya, orang dengan gangguan mental, dalam episode tertentu, tidak selalu mengalami kesehatan mental yang buruk.

Seperti yang terjadi pada salah satu penyanyi, aktris berkebangsaan Amerika Serikat, Selena Gomez, yang mengalami gangguan bipolar dan kecemasan. Meski dia mengalami gangguan mental yang cukup berat dan sempat melakukan beberapa pengobatan medis. Bukan berarti ia tidak bisa beraktivitas dan akhirnya berhenti berkarya. Ia bahkan masih bisa merilis lagu baru berjudul "*Let Somebody Go*" bersama **Coldplay** yang sukses dan banyak didengarkan oleh seantero fans yang menunggu karyanya. Selain itu, Selena juga aktif berakting dan berbisnis. Selena Gomez jadi sosok selebriti yang mampu menyeimbangkan kegiatannya.

Akan tetapi, meskipun kesehatan mental yang buruk bukanlah gangguan mental, bila tidak segera ditangani akan menjadi gangguan mental juga, *lho*. Jadi, merawat kesehatan mental yang baik itu perlu dan penting, ya, teman-teman. Itu demi kesehatan kita, baik secara fisik maupun mental, juga demi kesehatan kehidupan kita secara sosial.

"*Loh,* kok kesehatan sosial kita terpengaruh juga, sih?"

Yups, karena gangguan mental adalah sebuah kondisi mental yang memengaruhi kemampuan seseorang dalam menjalani kehidupan sehari-hari, bahkan banyak dari orang dengan gangguan mental terbukti mengalami kesulitan untuk berinteraksi dengan orang lain. Jika begitu, tentu saja orang dengan gangguan mental akan kesulitan saat harus bersosialisasi secara aktif. Akibatnya, semua yang terkait dengan hal itu juga akan berpengaruh pada hidupnya.

Saat seseorang mengalami depresi yang cukup berat, biasanya ia akan lebih nyaman mengurung diri di kamar saja dalam jangka waktu yang panjang, bisa berhari-hari, berminggu-minggu, bahkan ada yang sampai bertahun-tahun. Tentu saja ia tidak

Seperti Apa Kesehatan Mental yang Baik Itu?

Jika mengacu pada keterangan WHO, kesehatan mental yang baik adalah sebuah kondisi mental ketika individu mampu merealisasikan potensi dirinya, dapat mengatasi tekanan hidup, bisa bekerja secara produktif, dan berkontribusi dalam kehidupan di masyarakatnya.

Jadi, ketika seseorang memiliki kesehatan mental yang baik, artinya ia akan memiliki emosi yang stabil, mampu merasakan kebahagiaan, cinta, kegembiraan, dan kasih sayang. Secara umum, ia juga akan merasa tidak ada masalah dengan kehidupan ini. Bahkan, akan cenderung bisa merasa menjadi bagian penting dari suatu komunitas, organisasi, tempat pendidikan, tempat bekerja, serta ruang-ruang sosial lainnya. Ketika sudah merasa berdaya, ia bisa memberikan kontribusi terhadap masyarakat di sekitarnya.

Seseorang dengan kesehatan mental yang baik, pasti juga akan memiliki kemampuan untuk menghadapi tantangan dan pasang surut kehidupannya. Selain itu, ia akan memiliki kepercayaan diri yang kuat, optimis, tidak gemar menyalahkan diri sendiri, mampu menetapkan tujuan dengan tepat, merasa diri lebih baik, dan memiliki harga diri yang kuat. Nah, hal inilah yang menjadikan mengapa kesehatan mental itu penting dan bisa berpengaruh dalam kehidupan kita.

“Bagian penting dari kesehatan mental yang baik adalah mampu membangun ketahanan diri.

Dengan membangun ketahanan diri, berarti kita akan bisa mengatasi perubahan dan tantangan tak terduga dalam hidup. Kita juga jadi mampu berinteraksi dengan orang di sekitar jika membutuhkan bantuan.

Memiliki ketahanan diri itu sangat penting demi kesehatan mental yang baik. Tentunya hal itu bisa dipelajari. Orang yang memiliki ketahanan diri akan sanggup mengelola stres dengan lebih baik. Ia cenderung bisa mengatasi masalah depresi atau kecemasan yang dihadapinya. Ia juga dengan mudah mampu mempelajari pengetahuan tentang kesehatan mental dan memastikan kondisi kesehatan mentalnya.

Kesehatan Mental Yang Buruk

Sebelum kita membahas apa itu kesehatan mental yang buruk lebih dalam, *nih*, penting untuk diingat bahwa seseorang yang memiliki kesehatan mental yang buruk bukan berarti mengalami gangguan mental, ya, teman-teman. Namun, perlu diingat pula, **jika kesehatan mental yang buruk tidak segera tertangani, maka akan bisa menyebabkan gangguan mental.**

- ✓ Sering merasa cemas
- ✓ Mudah merasa tertekan atau tidak bahagia
- ✓ Mengalami ledakan emosi
- ✓ Mengalami gangguan tidur (insomnia/tidur terlalu lama dan sering)
- ✓ Terjadi perubahan berat badan atau nafsu makan (bisa bertambah/menjadi sangat kurus)
- ✓ Menjadi pendiam atau menarik diri dari kehidupan sosial
- ✓ Menggunakan/menyalahgunakan zat-zat berbahaya
- ✓ Selalu merasa bersalah atau tidak berharga
- ✓ Terjadi perubahan perasaan secara cepat

Bagaimana, *sih*, cara kita mengetahui bahwa kesehatan mental kita sedang buruk? Untuk mengetahuinya, kita bisa melihatnya dari munculnya perubahan dalam berpikir, bersikap, dan berperilaku. Di atas ini merupakan beberapa tanda dari perubahan dalam berpikir, bersikap, dan berperilaku.

Cemas?

Ibarat mantan yang tiba-tiba datang, padahal sudah lama putus, seperti itulah perasaan cemas ini datang tanpa diketahui penyebabnya. Tak ada hal yang menakjubkan, tapi tiba-tiba saja jantung berdebar-debar, sesak napas, sakit kepala, berkeringat, gemetar, merasa pusing, gelisah, diare, atau pikiran terasa sedang berpacu cepat. Kecemasan itu bagaikan alarm tubuh yang memberitahukan bahwa ada yang tidak beres di dalam dirimu.

Tertekan dan tidak bahagia dalam waktu yang lama, wajarkah?

Bagaimana, *sih*, rasanya saat kita sedang tertekan atau tidak bahagia? Tentu rasanya tidak enak, bukan? Sering merasa sedih, murung, tak punya cukup energi, dan jadi gampang tersinggung. Sebenarnya, merasa sedih dan tidak bahagia itu lumrah, *kok*. Namun, hal itu akan menjadi sebuah gangguan ketika kita merasakannya dalam periode waktu yang cukup lama. Bahkan, jika sudah cukup parah, perasaan itu seperti tak ingin pergi dari kita. Betah menemani selama beberapa minggu, bahkan bisa berbulan-bulan. Tak ada minat untuk melakukan hobi karena selalu dihinggapi rasa bersalah.

Ledakan Emosi

Sudah sewajarnya setiap orang memiliki suasana hati yang berubah-ubah. Namun, kalau suasana hati tiba-tiba berubah dan dramatis, seperti kemarahan yang ekstrem, pasti akan sangat mengganggu, *dong*.

Tidak hanya karena kamu akan kelelahan setelahnya, tapi juga orang yang terkena omelan atau cacian dari kemarahanmu pasti akan terluka, baik secara fisik maupun mental. Hal ini juga akan membuatmu dijauhi banyak orang karena takut denganmu dan kamu dianggap berbahaya. Inilah kenapa ledakan emosi juga menjadi tanda bahwa kesehatan mental sedang buruk.

Gangguan Tidur

Pernah *enggak, sih*, kamu kesulitan untuk tidur di malam hari dan baru mulai tidur pagi harinya? Atau justru kamu pernah mengalami fase ingin tidur terus-terusan, bangun-bangun hanya untuk makan atau buang air kecil? Nah, jika pola tidurmu saat ini di antara salah satu dari dua keadaan di atas, kemudian itu berlangsung lama atau beberapa hari, bahkan beberapa minggu, itu artinya kamu sedang mengalami gangguan tidur, teman-teman.

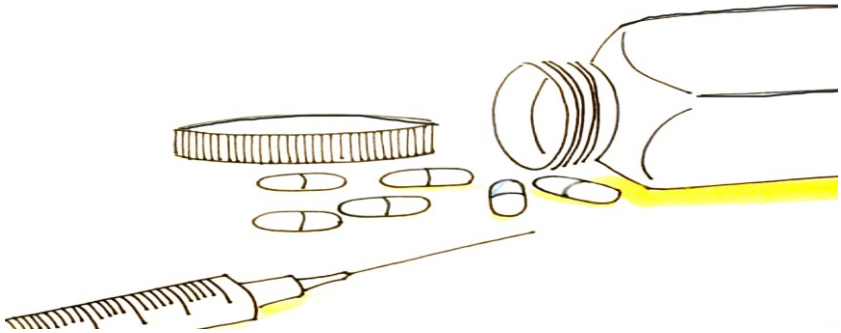
Perubahan Berat Badan atau Nafsu Makan?

Apakah kamu sedang mengalami naik-turunnya berat badan yang cepat? Tiba-tiba saja merasa malas untuk makan? Atau justru sebaliknya? Tanda-tanda perubahan yang tiba-tiba seperti ini bisa menjadi salah satu tanda peringatan adanya kesehatan mental yang buruk juga, *lho*. Penurunan berat badan secara cepat dan ekstrem, misalnya, itu bisa mengindikasikan bahwa kamu sedang mengalami depresi.

Pendiam atau Menarik Diri?

Coba ingat-ingat, apakah akhir-akhir ini kehidupanmu baik-baik saja atau kamu mulai merasa kesepian karena tidak ada teman yang mengerti dan bisa memahamimu?

Apa jangan-jangan kamu sudah menyadari bahwa ternyata kamu mulai menarik diri dari kehidupan sosialmu, terutama apabila ini kamu anggap sebagai perubahan besar dalam dirimu. Berhati-hatilah karena hal tersebut bisa mengindikasikan bahwa kondisi mentalmu sedang tidak baik. Jika kemudian secara teratur kamu mengasingkan diri, bisa jadi ini tanda-tanda kamu mulai depresi. Ini tidak hanya menjadi tanda bahwa kondisi mentalmu sedang buruk, tetapi juga bisa membawamu pada gangguan psikotik (gangguan mental berat).



Penyalahgunaan Zat

Sudah bukan rahasia lagi bahwa menggunakan zat-zat adiktif dengan sembarangan dapat memicu situasi ketergantungan. Tak jarang situasi ini dapat membawa kamu memiliki masalah relasi dengan diri dan orang di sekitar. Selain itu, beberapa zat dan obat-obatan narkotika serta psikotropika memiliki efek samping yang dapat mempengaruhi hormon di tubuh kamu sehingga secara tidak langsung berpengaruh pada kondisi kesehatan mental kamu.

Merasa Bersalah atau Tidak Berharga?

Pikiran seperti "Aku gagal", "Ini salahku", atau "Aku tidak berharga" merupakan bagian dari indikasi bahwa kondisi kesehatan mentalmu sedang tidak baik. Jika kamu mengalami hal seperti itu, misalnya kerap mengecam atau menyalahkan diri sendiri, kamu butuh bantuan segera sebab bisa berujung pada keinginan yang kuat untuk bunuh diri. Jelas saja, itu berbahaya!

Perubahan Perasaan

Kita sering kali meremehkan perubahan perasaan yang tengah terjadi. Padahal, kesehatan mental yang buruk bisa bermula dari adanya perubahan perasaan, pemikiran, dan perilaku. Perubahan seperti itu, dan berkelanjutan, menjadi sinyal bahwa kondisi kesehatan mental sedang buruk. Jika hal ini ada padamu dan tampaknya tidak sesuai dengan kaidah pada umumnya, kamu perlu *speak up* agar segera mendapatkan bantuan.

2. Covid-19 Bikin Stres?

Pandemi Covid-19 telah melahirkan peningkatan kecemasan dan stres yang dapat berujung pada isu kesehatan mental. Yuk, ikuti cara-cara di bawah ini ketika kamu merasakan gejala awal dampak psikologis dari kondisi pandemi.

Mekanisme Koping

Mengendalikan stres dengan cara olahraga, meditasi, dan membuat daftar aktivitas dapat membantu kita merasa lebih baik secara fisik maupun psikis.

1

Tetap Terhubung
Terhubung dengan teman dan kerabat dengan cara memberi kabar, memastikan kondisi mereka baik-baik saja, dan berbagi kekuatan satu sama lain adalah tindakan yang berarti untuk meredam depresi.

2

Jaga Diri dan Pikiranmu
Lakukan aktivitas positif yang baik untuk imun tubuhmu. Mata dan pikiranmu juga berhak untuk istirahat dari internet ataupun konsumsi informasi yang membawa kamu pada situasi cemas/depresi.

3

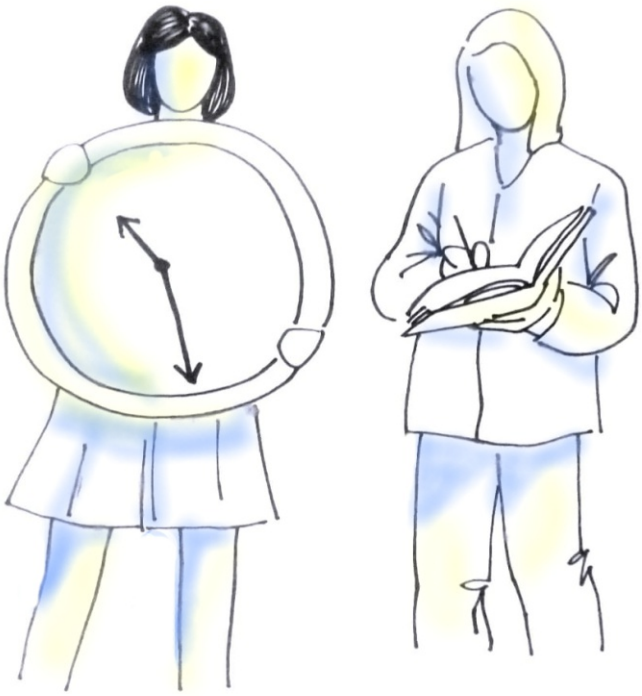
Akses Layanan Kesehatan Mental
Tidak ada salahnya kita meminta bantuan dan terbuka kepada orang terdekat. Jika diperlukan pergilah ke puskesmas terdekat untuk mengakses layanan kesehatan mental.

Strategi Mekanisme Koping yang Bisa Kita Lakukan Saat Pandemi

Mekanisme Koping adalah upaya yang dilakukan seseorang untuk menyelesaikan sebuah masalah atau mencari jalan untuk keluar dari situasi yang membuat seseorang stres dan tertekan. Upaya untuk mengendalikan stres dengan cara ini bisa membantu seseorang agar merasa lebih baik secara fisik ataupun psikis.

Mekanisme Koping yang berfokus pada emosi

- ✔ Berolahraga
- ✔ Melakukan hal-hal menyenangkan dengan merawat diri seperti mandi, memakai *skincare*, dan *makeup*
- ✔ Memotivasi diri
- ✔ Makan makanan yang sehat
- ✔ Meditasi
- ✔ Melakukan aktivitas seni
- ✔ *Journaling*



Mekanisme Koping yang berfokus pada masalah

- ✔ Membuat manajemen waktu
- ✔ Meminta pertolongan atau dukungan dari orang terdekat atau praktisi kesehatan mental
- ✔ Buat batasan sehat hubungan kamu dengan teman, *partner*, ataupun kolega kerja
- ✔ Membuat daftar aktivitas

Pentingnya Pertolongan Kesehatan Mental

Kesehatan mental sangat berpengaruh terhadap aktivitas sehari-hari. Kondisi kesehatan mental yang buruk dapat berkontribusi pada rusaknya hubungan kita dengan orang lain atau bahkan dengan diri sendiri. Di masa pandemi, kondisi kesehatan mental kita menjadi sangat rentan. Hal ini disebabkan banyaknya tekanan ekonomi, sosial, dan kesehatan fisik yang berkontribusi langsung terhadap kondisi psikologis kita.

"Yaitu pada saat kamu mengalami gejala-gejala kesehatan mental yang buruk, sebagaimana yang sudah kita bahas di atas, dengan jangka waktu yang panjang, konsisten, dan bahkan sudah mengganggu aktivitasmu sehari-hari."

"Ke mana kita bisa mengakses layanan kesehatan mental di masa pandemi?"

Perawatan kesehatan mental diberikan oleh petugas kesehatan mental seperti dokter spesialis kejiwaan, psikolog, atau psikiater. Kamu dapat menemui para ahli tersebut secara mandiri di berbagai fasilitas kesehatan, di antaranya:

Klinik/Puskesmas

Untuk pelayanan kesehatan mental di puskesmas, kamu akan dikenakan biaya administrasi mulai dari Rp5.000 sampai Rp30.000 (biasanya tergantung lokasi). Jika telah terdaftar memiliki kartu Badan Penyelenggara Jaminan Kesehatan (BPJS) atau Kartu Indonesia Sehat (KIS), biasanya aksesnya gratis. Berikut beberapa daftar Klinik atau Puskesmas, di antaranya:

Kota	Alamat
Yogyakarta	1. Puskesmas Danurejan 1, Jl. Danurejan (0274) 554805 2. Puskesmas Danurejan 2, Jl. Krasak Timur No. 34 (0274) 554794 3. Puskesmas Gedongtengen, Jl. Pringgokusuman No. 30 (0274) 7494696 4. Puskesmas Gondokusuman, 1 Jl. Tunjung No. 1 (0274) 555226 5. Puskesmas Gondokusuman, 2 Jl. Prof. Dr. Sardjito No. 22 (0274) 7494694 6. Puskesmas Gondomanan, Jl. Gondomanan No. 9 (0274) 419705
Jakarta Timur	1. Pasar Rebo Jl. Kalisari No. 1, Pekayon, Jakarta Timur (021) 8720053 2. Kramat Jati Jl. Kerja Bakti, Kramat Jati, Jakarta Timur (021) 8004381 3. Matraman Jl. Pisangan Baru Timur No. 2A, Jakarta Timur (021) 21011622
Kabupaten Bogor	1. Vida Rumah Konsultasi dan Layanan Psikologi, Kota Bogor, Jawa Barat (0812-1070-0207) 2. Puskesmas Rancabungur, Pusat Kesehatan Masyarakat, Kabupaten Bogor, Jawa Barat 3. Puskesmas Kemuning, Pusat Kesehatan Masyarakat, Kabupaten Bogor, Jawa Barat
Lombok Timur	1. Poliklinik Kesehatan Jiwa RSUD dr. R. Soedjono Selong, Kabupaten Lombok Timur (081775230033) 2. Poliklinik Rawat Jl. RSI Namira Pancor, Selong, Kabupaten Lombok Timur, Nusa Tenggara Barat (0376) 21004 3. Klinik Karya Husada, Jl. Raya Masbagik Bagek Bontong, Paok Motong, Kecamatan Selong, Kabupaten Lombok Timur (0376) 631165
Makassar	1. Klinik Kesehatan Mental Avicena, Jl. Tentara Pelajar No.151-153, Malimongan Tua, Kecamatan Wajo, Kota Makassar, Sulawesi Selatan 90165 (0411) 3631740 2. Daya Potensia Indonesia, Jl. Raya Pendidikan No.9, Tidung, Rappocini, Kota Makassar, Sulawesi Selatan 90222. 0811430253 3. Layanan Psikologi Cognito, Kompleks Kisel Griya, Jl. Teduh Bersinar Jl. Sultan Alauddin, Gunung Sari, Kecamatan Rappocini, Kota Makassar, Sulawesi Selatan 90221. 0852-5597-2392

2. Rumah Sakit

Biaya yang ditanggung dapat bervariasi, bahkan dapat ditanggung sampai dengan gratis jika kamu memiliki Jaminan Kesehatan Nasional (JKN), BPJS, atau KIS. Bila kamu merasa ragu dengan biaya yang nantinya dibebankan untuk konsultasi atau pengobatan, kamu dapat menghubungi rumah sakit terdekat terlebih dahulu untuk memperoleh informasi lebih lanjut.

"Apakah Layanan Kesehatan Mental Ditanggung BPJS?"

Ya, jika menurut penuturan Direktur BPJS, Ali Ghufron, saat menjadi narasumber dalam sebuah webinar yang dilaksanakan oleh tim Perhimpunan Jiwa Sehat pada bulan Januari 2022, yang mengacu pada Peraturan Presiden Nomor 82 Tahun 2018 tentang Jaminan Kesehatan, bahwa manfaat jaminan kesehatan bersifat pelayanan kesehatan perorangan mencakup pelayanan promotif, preventif, kuratif, dan rehabilitatif. Ini berarti seluruh peserta JKN-KIS bisa memperoleh manfaat dari program ini sesuai indikasi medis.

Menurutnya, khusus untuk konseling, peserta JKN-KIS dapat melakukan konseling dengan psikolog tanpa adanya batasan waktu apabila psikolog tersebut merupakan bagian dari Fasilitas Kesehatan Tingkat Pertama (FKTP). Hal yang sama juga terjadi di rumah sakit, apabila psikolog tersebut merupakan tenaga kesehatan di rumah sakit tersebut, peserta JKN-KIS yang mengalami gangguan mental juga dapat melakukan konsultasi yang merupakan satu paket tarif INA-CBGs.

3. Konsultasi Daring

Saat ini sudah tersebar luas berbagai layanan konsultasi kesehatan mental melalui situs-situs daring ataupun aplikasi. Perlu digarisbawahi bahwa layanan ini hanya sekedar konsultasi. Biayanya juga bervariasi. Mulai dari Rp80.000 hingga ratusan ribu rupiah, bahkan ada yang menyediakannya secara gratis.

Pendampingan Psikososial Covid-19

1. **Perhimpunan Dokter Spesialis Kedokteran Jiwa Indonesia (PDSKJI)**
   http://www.pdskj.org/map.html
2. **Ikatan Psikologi Klinis Indonesia**
   https://ipkindonesia.or.id/bantuan
   konseling daring psikolog klinis-covid-19/
3. **Klinik Terpadu Fakultas Psikologi Universitas Indonesia**
   www.klinikpsikologi.ui.ac.id
4. **Kun Humanity System**
   082122066200/online support@kun.or.id
   Facebook: KUN
   Instagram: @kun.humanitysystem
   Alamat: Dago, Kecamatan Coblong,
   Kota Bandung, Jawa Barat 40135.
   (Terdapat relawan di Jakarta, Bandung, Makassar, Kendari,
   Palu, Tapin, Malang, Jambi, Pekanbaru dan Padang).
5. **PT. Bicarakan Isi Hatimu (bicarakan.id)**
   Campsite.bio/bicarakan.id/
   Instagram: @bicarakan.indonesia
   Alamat: Jl. Kebun Jeruk Baru No.*, Jakarta Barat, Daerah Khusus
   Ibukota Jakarta 11530
6. **Layanan Konseling Daring melalui Akun Instagram**
   @Pijarpsikolog, @luminar.id, @intothelightid, @ibunda.id,
   @sahabatkariib, @saveyourself.id, @riliv, @psikologimu.co,
   @get.kalm, @yayasanpulih,

3. Kesehatan Mental Kelompok Rentan

“Kalian merasa asing*, enggak sih*, dengan istilah kelompok rentan? Atau barangkali kamu adalah bagian dari kelompok rentan itu sendiri?”

Kelompok rentan bisa diartikan sebagai kelompok yang memiliki hambatan atau keterbatasan dalam menikmati standar kehidupan yang layak. Hambatan itu bisa berupa hambatan internal ataupun eksternal.

Hambatan internal adalah hambatan yang melekat pada diri seseorang. Jika kamu penyandang disabilitas, misalnya, kondisi kedisabilitasanmu merupakan hambatan internal. Seandainya kamu penyandang disabilitas fisik, seperti pengguna kursi roda, hambatan internalmu adalah gerak fisikmu yang terbatas. Gerak fisikmu tidak seluas orang yang bukan penyandang disabilitas fisik pengguna kursi roda.

Sementara itu, hambatan eksternal bisa didefinisikan sebagai hambatan yang berasal dari luar diri seseorang. Hambatan eksternal bisa berupa stigma masyarakat, kebijakan yang tidak inklusif, persepsi sosial yang negatif, tidak adanya layanan yang memadai, pelanggaran atas hak, dan sebagainya. Jika kamu orang yang hidup dengan HIV, misalnya, lalu kamu tidak nyaman dengan persepsi sosial yang negatif, sehingga enggan mengakses layanan kesehatan yang ada, berarti kamu memiliki hambatan eksternal.

Dua bentuk hambatan di atas bisa membawa kelompok rentan ke masalah baru yang lebih berat, yaitu mengalami masalah kesehatan mental.

Kenapa, *sih*, masalah kesehatan mental mudah muncul pada kelompok rentan? Ya, tentu ini karena kelompok rentan memiliki hambatan-hambatan sehingga tidak bisa leluasa menjalani kehidupan. Hambatan eksternal seperti belum adanya layanan yang berperspektif kelompok rentan bisa menjadi pemicu utama munculnya masalah kesehatan mental pada kelompok rentan. Di samping itu, hambatan internal juga memiliki andil besar.

4. Kesehatan Mental Kelompok Rentan di Masa Pandemi

Di masa pandemi Covid-19, orang muda kelompok rentan mendapatkan dampak paling parah. Ini akibat kerentanan yang melekat padanya. Dampak ini berupa kesulitan dalam menjalani kehidupan sehari-hari dan kondisi kesehatan mental yang buruk.

Dari hasil diskusi dengan beberapa perwakilan orang muda yang tergabung dalam komunitas-komunitas kelompok rentan, didapati bahwa orang muda kelompok rentan banyak yang mengalami masalah kesehatan mental.

Beberapa perwakilan tersebut berasal dari komunitas pengguna NAPZA, orang yang hidup dengan HIV, pelajar, teman-teman disabilitas, serta teman-teman dari ragam gender dan seksualitas. Kebanyakan masalah kesehatan mental yang mereka alami adalah stres, perasaan panik, cemas, dan bahkan ada yang mengalami depresi.

Nah, situasi ini semakin memburuk ketika mereka mendapati layanan kesehatan mental yang tidak profesional. Kata mereka, masih banyak petugas layanan kesehatan mental yang tidak memiliki perspektif kelompok rentan. Di antara para petugas tersebut bahkan suka melakukan *judgmental*. Yah, barangkali ini yang membuat sebagian besar orang muda kelompok rentan enggan mengakses layanan tersebut.

A. Kesehatan Mental Orang Muda Pengguna NAPZA

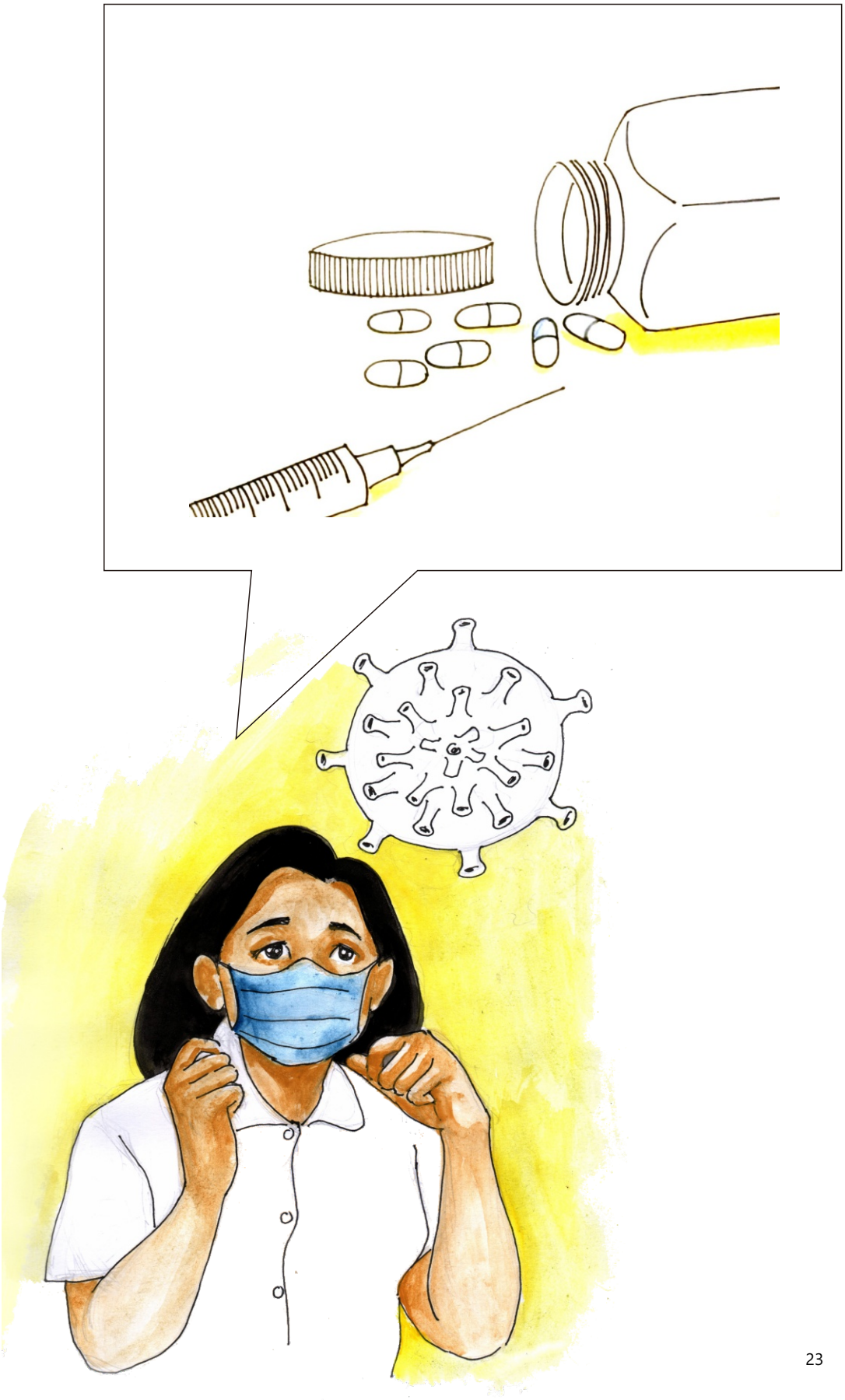
Orang muda pengguna NAPZA menjadi bagian dari orang muda kelompok rentan. Sifat NAPZA yang dapat memengaruhi pikiran, perasaan, perilaku, persepsi, ataupun kesadaran penggunanya, membuat pengguna NAPZA rentan mengalami masalah kesehatan mental, terlebih di masa kekacauan akibat pandemi.

NAPZA adalah akronim dari Narkotika, Psikotropika dan Zat adiktif lainnya. Istilah lain yang sering digunakan adalah narkoba dan zat psikoaktif. Definisi narkotika menurut Undang-Undang Nomor 35 Tahun 2009 tentang Narkotika adalah zat atau obat yang berasal dari tanaman atau bukan tanaman, baik sintetis maupun semi sintetis, yang dapat menyebabkan penurunan atau perubahan kesadaran, hilangnya rasa, mengurangi sampai menghilangkan rasa nyeri, dan dapat menimbulkan ketergantungan. Selanjutnya, pengertian psikotropika menurut Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 5 Tahun 1997 tentang Psikotropika adalah zat atau obat, baik alamiah maupun sintetis bukan narkotika, yang berkhasiat psikoaktif melalui pengaruh selektif pada susunan saraf pusat yang menyebabkan perubahan khas pada aktivitas mental dan perilaku.

Di masa pandemi, banyak dari mereka mengalami kesehatan mental yang buruk. Perasaan panik, cemas dan stres merupakan masalah yang sering terjadi. Kondisi mereka yang memiliki hambatan baik internal maupun eksternal semakin memperburuk situasi. Dalam beberapa kasus, mereka yang sedang menjalani program rehabilitasi harus berhenti karena lembaga rehabilitasi menutup layanan selama pandemi. Dalam sebuah diskusi FGD *(Focus Group Discussion)*, salah satu teman kita menceritakan bahwa di masa pandemi ia kesulitan mendapatkan layanan karena banyak tempat rehabilitasi yang menutup aktivitas.

Pada kesempatan yang sama, teman kita yang lain mengungkapkan bahwa di masa pandemi ia sering memperoleh serangan panik. Namun, ia enggan memeriksakan masalahnya ke layanan kesehatan mental karena khawatir mendapatkan stigma dari petugas layanan.

Nah, berarti ada dua persoalan penting yang perlu diatasi. Pertama, kondisi rentan pengguna NAPZA terhadap masalah kesehatan mental. Kedua, keengganan mereka untuk mengakses layanan kesehatan mental.



Apa yang Perlu Dilakukan?

Teman-teman, jika kamu pengguna NAPZA, dan selama ini takut untuk mengutarakannya, serta enggan mengakses layanan kesehatan mental karena takut distigma, langkah awal paling penting untuk dilakukan adalah membentuk sebuah komunitas yang kuat. Dengan sebuah komunitas yang kuat, kamu akan bisa membangun kepercayaan diri yang kuat. Kalau kepercayaan diri kamu sudah kuat, stigma ataupun persepsi negatif dari masyarakat tidak akan terlalu berpengaruh.

Keunggulan lain berada di suatu komunitas yang kuat, kamu bisa membentuk sistem ketahanan yang kuat secara bersama-sama. Dengan begitu, kamu juga akan memiliki teman seperjuangan yang solid. Teman seperjuangan yang solid tentu pula bisa mengurangi intensitas masalah kesehatan mentalmu, seperti stres atau rasa cemas. Lebih jauh, melalui komunitas yang kuat, kamu bersama teman-temanmu bisa memberikan rekomendasi kepada pihak penyedia layanan kesehatan mental agar memberikan pelayanan yang ramah terhadap pengguna NAPZA.

B. Kesehatan Mental Orang Muda yang Hidup dengan HIV

Pandemi Covid-19 juga memberikan dampak psikologis cukup berat kepada orang muda yang hidup dengan HIV. Perwakilan dari komunitas orang muda yang hidup dengan HIV melaporkan bahwa pandemi membuat sebagian besar dari mereka mengalami stres. Bahkan, banyak yang berubah pola tidurnya. Ada yang tidur lebih cepat, ada pula yang susah tidur. Perubahan pola makan juga terjadi. Ada juga yang nafsu makannya meningkat, ada pula yang tidak memiliki nafsu makan sama sekali. Tidak hanya itu, saat daya stres meningkat, banyak yang tidak bisa mengendalikan amarahnya dan kerap melakukan tindak kekerasan terhadap orang yang ada di sekitarnya.

Dalam situasi buruk seperti di atas, mereka sangat membutuhkan layanan kesehatan mental. Akan tetapi, selama ini mereka malas mengakses layanan kesehatan mental karena takut mendapatkan stigma dari petugas layanan dan masyarakat.

Problem stigma dan persepsi negatif dari berbagai kalangan terhadap orang yang hidup dengan HIV sebenarnya sudah terjadi sejak lama, tetapi nyaris tidak pernah mendapatkan perhatian khusus dari banyak pihak. Akibatnya, sebagian besar teman-teman yang hidup dengan HIV masih mengalami diskriminasi di ruang-ruang publik. Hal ini terus berlanjut sampai kini dan menghambat kehidupan inklusif mereka.

Pandemi yang telah meluluhlantakkan berbagai sektor kehidupan masyarakat juga memorakporandakan sistem ketahanan orang yang hidup dengan HIV. Di masa pandemi, selain sulit memperoleh layanan terkait dengan HIV, mereka juga enggan mengakses layanan kesehatan mental. Padahal, dengan terganggunya layanan reguler HIV, bisa mengakibatkan kondisi mental menjadi buruk. Apabila kondisi mentalnya buruk dan tidak tertangani akan melahirkan hambatan berlipat. Hidup dengan HIV saja sudah menjadi hambatan berat, ditambah dengan kondisi mental yang buruk. Cepat atau lambat, kondisi mental yang buruk tersebut bisa berubah menjadi gangguan mental berat.

Di kalangan orang yang hidup dengan HIV, kalangan orang muda yang paling rentan mengalami masalah kesehatan mental. Mengutip dari hasil sebuah penelitian, orang muda sangat rentan mengalami masalah kesehatan mental di masa pandemi, dan orang muda yang hidup dengan HIV jauh lebih rentan lagi. Alasan teoritisnya, berdasarkan analisis dari *National Institute of Mental Health*, orang yang hidup dengan HIV memiliki risiko mengalami masalah kesehatan mental, masih ditambah dengan usia muda yang rentan terhadap masalah kesehatan mental.

>> Solusi Apa yang Tepat untuk Dipikirkan?

Jika kamu adalah orang muda yang hidup dengan HIV, pasti kamu akan memikirkan langkah-langkah untuk menghadapi situasi buruk.

Mari kita mulai. Pertama, kamu harus tetap dalam kondisi tenang. Perasaan tenang bisa meminimalisasi tindakan irasional akibat gejolak emosi. Kedua, kamu perlu membicarakan masalah kesehatan mentalmu ke teman, keluarga, orang yang mendukung, atau ke penyedia layanan. Ketiga, segera cari layanan kesehatan mental yang sekiranya bisa membuatmu merasa nyaman.

C. Kesehatan Mental Pelajar

Sudah tahukah kamu tentang ini? Beberapa riset melaporkan bahwa di masa pandemi banyak pelajar yang mengalami stres dan putus asa berkepanjangan. Penyebab utamanya, antara lain sistem pembelajaran yang berganti, dari tatap muka ke daring dan minimnya dukungan dari orang sekitar.

UNICEF bahkan turut memperingatkan bahwa pandemi Covid-19 berpotensi membuat pelajar mengalami masalah kesehatan mental jangka panjang. Diperkirakan satu dari tujuh pelajar di dunia hidup dengan masalah kesehatan mental.

Pandemi Covid-19 terbukti telah meningkatkan kasus bunuh diri di kalangan pelajar. Beberapa pengelola lembaga pendidikan juga ikut melaporkan bahwa ada upaya bunuh diri yang kuat di kalangan anak didiknya. Ditemukan banyak kasus bahwa para pelajar saling berbagi pemikiran tentang bunuh diri. Parah sekali, ya, teman-teman!

Sebuah penelitian klinis lain pun memberitahukan bahwa di masa pandemi kondisi kesehatan mental pelajar posisinya lebih rendah daripada kondisi kesehatan fisiknya. Masalah kesehatan mental yang sering terjadi pada pelajar, antara lain, stres, gangguan kecemasan, dan depresi.

01

Stres, Apa Itu?

Stres adalah perasaan kewalahan atau ketidakmampuan seseorang saat mengatasi tekanan. Jika kamu mengalami stres, biasanya akan tampak gelisah, cemas, dan mudah tersinggung. Stres juga bisa mengganggu konsentrasi, mengurangi motivasi, dan memicu depresi.

02

Gangguan Kecemasan

Apa itu gangguan kecemasan? Gangguan kecemasan merupakan gangguan emosi yang ditandai dengan perasaan cemas secara berlebihan dan terjadi berulang. Sebenarnya rasa cemas hampir selalu muncul pada setiap orang. Namun, rasa cemas yang bukan *gangguan* ini biasanya muncul pada saat-saat tertentu saja, misalnya saat kamu akan menghadapi ujian sekolah atau saat kamu sedang menanti-nanti hasil ujian. Sementara itu, *gangguan kecemasan* merupakan rasa cemas berlebih yang sudah sampai mengganggu aktivitasmu, sehingga kamu kesulitan untuk berkonsentrasi dan muncul secara berulang dalam kurun waktu yang panjang.

03

Depresi

Depresi adalah gangguan suasana hati yang menyebabkan seseorang merasa sedih secara terus-menerus. Perlu kamu ketahui, bahwa depresi itu lebih dari sekadar perasaan sedih. Karena, misalnya, tidak jadi main dengan teman atau sekadar sedih karena nonton drama Korea. Sebab, jika kamu mengalami depresi, kamu tidak akan lagi memiliki minat dan kesenangan terhadap aktivitas sehari-hari. Depresi juga bisa membuat berat badanmu turun drastis. Selain itu, bisa menyebabkan insomnia, kekurangan energi, dan ketidakmampuan untuk berkonsentrasi. Kondisi yang paling parah, ketika kamu sedang depresi, akan sering timbul perasaan tidak berharga atau rasa bersalah dan pikiran untuk bunuh diri.

· Risiko Bunuh Diri di Kalangan Pelajar

Selama proses Pembelajaran Jarak Jauh (PJJ) di masa pandemi, kamu sempat merasa sangat bosan, kesepian, stres, cemas, hingga depresi, *enggak sih*?

Jika kamu menjawab sempat, itu artinya kamu perlu waspada terhadap kondisi mental kamu, *lho*, karena rasa sangat bosan, stres, cemas, hingga depresi itu bisa membahayakan kondisi mentalmu sebagai pelajar. Bahkan, situasi buruk itu bisa menjadi pemicu utama munculnya niat untuk bunuh diri.

Sebuah penelitian melaporkan bahwa di masa pandemi terdapat upaya yang kuat untuk bunuh diri di kalangan pelajar. Banyak pelajar yang kedapatan tengah berbagi pemikiran tentang bunuh diri. Kasus bunuh diri pelajar SD di Yogyakarta tahun 2021 lalu mengonfirmasi laporan ini. Berbagi pemikiran tentang bunuh diri dimungkinkan sedang marak terjadi di kalangan pelajar, baik tingkat SD, SMP, maupun SMA. *Ih, serem kan*!

· Penanganan seperti Apa yang Perlu Dilakukan?

Dalam sebuah diskusi FGD yang diselenggarakan oleh tim Pamflet, perwakilan-perwakilan dari beberapa kelompok pelajar yang juga ikut hadir dalam diskusi tersebut secara umum menceritakan pengalamannya bahwa pemicu utama menguatnya masalah kesehatan mental pelajar di masa pandemi adalah kurangnya dukungan yang memadai dari berbagai pihak, terutama keluarga.

Mereka berterus terang bahwa keluarga justru sering membuat mereka *insecure*. Di samping itu, kurangnya pengetahuan keluarga tentang kesehatan mental menjadi pemicu tambahan. Dilaporkan juga bahwa keluarga sering meremehkan persoalan kesehatan mental. Bahkan, keluarga selalu mengaitkan kesehatan mental dengan kualitas iman.

Situasi di atas perlu ditangani. Penanganan yang relevan untuk masalah kesehatan mental pelajar adalah membentuk solidaritas luas dengan tujuan agar semua pelajar yang mengalami masalah kesehatan mental bisa segera mendapatkan pertolongan yang memadai. Nah, jika kamu juga seorang pelajar, kamu bisa memulainya dari sekarang, dimulai dari lingkungan terkecil hingga yang lebih luas.

D. Kesehatan Mental Orang Muda Penyandang Disabilitas

Dampak psikologis pandemi Covid-19 juga menimpa teman-teman disabilitas, khususnya di kalangan usia muda. Karena kondisi kedisabilitasannya, teman-teman dari empat ragam disabilitas—yaitu fisik, intelektual, mental, dan sensorik—lebih berpotensi mendapatkan serangan kesehatan mental paling awal. Ketika aksesibilitas dan akomodasi yang layak tidak tersedia, kerentanan mereka terhadap masalah kesehatan mental menjadi dua kali lipat, bahkan mereka bisa menyandang disabilitas ganda.

Boleh jadi teman-teman disabilitas fisik, intelektual, dan sensorik akan menyandang disabilitas mental. Sementara itu, penyandang disabilitas mental bisa jadi akan menyandang disabilitas mental ganda, misalnya menyandang bipolar sekaligus skizofrenia.

“Namun, sebelum membahas isu disabilitas lebih dalam, apakah kalian sudah kenal dengan istilah tersebut?

• Pengertian Penyandang Disabilitas

Sebagian dari kamu pasti tidak asing dengan istilah disabilitas. Dalam keseharianmu mungkin juga sering bertemu dengan teman-teman disabilitas. Lantas, apa itu pengertian "disabilitas" dan apa pula pengertian "penyandang disabilitas"?

Secara umum, disabilitas didefinisikan sebagai ketidakmampuan seseorang untuk melakukan suatu aktivitas tertentu.

Pengertian ini mencakup penurunan nilai, aktivitas, dan partisipasi atau keterlibatan. Istilah "disabilitas" sendiri sebenarnya berasal dari serapan kata berbahasa Inggris *"disability"*, yang menggambarkan adanya ketidakmampuan atau hambatan yang terdapat pada fisik ataupun mental sehingga menyebabkan terjadinya keterbatasan pada penyandangnya untuk melakukan suatu aktivitas.

Selanjutnya, yang juga perlu kamu ketahui adalah pengertian penyandang disabilitas. Dalam Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 8 Tahun 2016 tentang Penyandang Disabilitas, yang merupakan hasil ratifikasi Resolusi PBB tentang Konvensi Hak-Hak Penyandang Disabilitas, menyebutkan bahwa penyandang disabilitas adalah setiap orang yang mengalami keterbatasan fisik, intelektual, mental, dan/atau sensorik dalam jangka waktu lama yang dalam berinteraksi dengan lingkungan dapat mengalami hambatan dan kesulitan untuk berpartisipasi secara penuh dan efektif dengan warga negara lainnya berdasarkan kesamaan hak.

Kata kunci yang mesti kamu catat untuk memahami pengertian penyandang disabilitas adalah "keterbatasan dan hambatan". Jadi, sederhananya, penyandang disabilitas adalah orang yang mengalami keterbatasan (fisik, mental, intelektual, dan sensorik) dan juga mengalami *hambatan* untuk berpartisipasi penuh dalam kehidupan sosial sehari-hari.

Penyandang disabilitas fisik yang menggunakan kursi roda, misalnya ia mengalami keterbatasan fisik, sehingga dalam aktivitas sehari-harinya menggunakan alat bantu kursi roda. Keterbatasan fisik ini juga menjadi hambatan ketika ia ingin berpartisipasi penuh dalam kehidupan sosialnya.

Yuk, Mengenal Ragam Disabilitas!

“

Undang-Undang Nomor 8 Tahun 2016 tentang Penyandang Disabilitas menyebutkan ada empat ragam disabilitas, yaitu fisik, intelektual, mental, dan sensorik. Mari kita lihat satu per satu!

Disabilitas Mental

Disabilitas mental adalah terganggunya fungsi pikir, emosi, dan perilaku. Jenis-jenis gangguan yang umum terjadi, antara lain, skizofrenia, bipolar, dan depresi.

Disabilitas Fisik

Disabilitas fisik adalah terganggunya fungsi gerak, antara lain, lumpuh layu atau kaku, paraplegi, *cerebral palsy* (CP), akibat amputasi, stroke, dan kusta. Kondisi ini dapat disebabkan oleh penyakit, kecelakaan, ataupun kelainan bawaan. Penyandang disabilitas fisik bisa diketahui melalui perbedaan yang ada pada bentuk tubuh, anggota gerak, tulang, otot, sendi, ataupun saraf-sarafnya.

Disabilitas Sensorik

Disabilitas sensorik adalah terganggunya salah satu fungsi dari pancaindera. Disabilitas sensorik terbagi ke dalam dua disabilitas, yaitu disabilitas netra dan disabilitas rungu-wicara. Disabilitas netra adalah orang yang memiliki akurasi penglihatan kurang dari 6 per 60 atau tidak memiliki daya penglihatan sama sekali. Sementara itu, disabilitas rungu-wicara menunjuk pada kondisi tidak berfungsinya organ pendengaran ataupun organ wicara, baik terjadi sejak lahir, karena kecelakaan, maupun akibat penyakit.

Disabilitas Intelektual

Disabilitas intelektual adalah gangguan fungsi intelektual dan perilaku adaptif yang menimbulkan berkurangnya kapasitas untuk beraksi dalam cara tertentu. Penyandang disabilitas intelektual merupakan penyandang gangguan perkembangan yang ditandai dengan penurunan fungsi di setiap tahap perkembangan dan berpengaruh pada tingkat kecerdasan.Selain mempunyai keterbatasan pada fungsi intelektual, penyandang disabilitas ini juga mempunyai keterbatasan dalam hal kemampuan adaptasi yang menyebabkan terjadinya keterbatasan pada kemampuan komunikasi, rawat diri, kehidupan di rumah, keterampilan sosial, keterlibatan dalam komunitas, kesehatan, keamanan, akademik, dan kemampuan bekerja.

• Akses Layanan Kesehatan Mental untuk Orang Muda Penyandang Disabilitas di Masa Pandemi

Layanan kesehatan mental bagi penyandang disabilitas banyak yang belum memenuhi hak-hak penyandang disabilitas, yaitu hak atas aksesibilitas dan akomodasi yang layak. Teman-teman disabilitas usia muda yang paling mendapatkan dampak pahitnya karena sifat rentan yang ada pada mereka.

Dalam beberapa kasus, yang dihimpun dari FGD, teman-teman disabilitas sensorik mengeluhkan layanan yang tersedia. Menurut mereka, layanan tersebut kurang memadai dan cenderung buruk. Di tempat layanan juga tidak disediakan juru bahasa isyarat (JBI) untuk disabilitas rungu-wicara. Bahkan, para tenaga medisnya belum memiliki perspektif disabilitas.

Jika keadaan tersebut terus diabaikan, kondisi kesehatan mental teman-teman disabilitas usia muda akan semakin parah, dan berpotensi membuat mereka tidak bisa beraktivitas sama sekali.

• Apa yang Harus Dilakukan?

Meskipun di masa pandemi, teman-teman disabilitas usia muda harus tetap produktif dalam segala jenis aktivitas yang selama ini kamu jalani dalam kondisi mental yang sehat. Hal realistis yang bisa kamu lakukan adalah membangun jaringan yang luas antar individu ataupun komunitas-komunitas.

Dengan jaringan yang luas, kamu bisa saling memberi informasi, atau, setidaknya, kamu bisa saling bercerita mengenai masalah-masalah yang kamu hadapi. Ini juga akan menumbuhkan rasa empati yang kuat antar penyandang disabilitas usia muda. Di samping itu, ini juga akan membentuk sistem ketahananmu sehingga kesehatan mentalmu tetap berada dalam kondisi baik-baik saja.

E. Kesehatan Mental Orang Muda dari Ragam Gender dan Seksualitas

Teman-teman dari ragam gender dan seksualitas banyak yang mengalami stres di masa pandemi. Dalam acara diskusi dengan komunitas dari ragam gender dan seksualitas, hampir semua peserta mengungkapkan bahwa mereka merasakan emosi yang campur aduk selama pandemi. Di masa awal pandemi, banyak yang merasa waswas, cemas, dan tidak tenang.

Namun, semakin ke sini, kata mereka, semakin terbiasa. Akhirnya mereka mempunyai cara sendiri untuk mengelola emosi, seperti jalan-jalan, curhat ke teman, atau melakukan *self care*. Mereka juga pernah mengalami masalah fisik akibat rasa cemas yang berlebihan. Dampak yang paling tampak, mereka mengalami stres, susah tidur, dan *oversleeping*.

Layanan Kesehatan Mental untuk Ragam Gender dan Seksualitas

Lagi-lagi, situasi layanan kesehatan mental menjadi problem khusus. Mayoritas teman ragam gender dan seksualitas sepakat bahwa yang membuat mereka enggan mengakses layanan kesehatan mental adalah karena banyak psikolog ataupun psikiater yang kurang profesional. Di samping itu, mereka juga belum memiliki perspektif gender dan seksualitas. Masih banyak psikolog ataupun psikiater yang kerap melontarkan stigma.

Kalian pasti tahu, bahwa stigma mayoritas masyarakat kita terhadap ragam gender dan seksualitas itu masih sangat kuat. Tidak hanya dari masyarakat umum, tetapi juga dari petugas layanan kesehatan mental, termasuk para psikolog ataupun psikiater. Banyak psikolog ataupun psikiater yang mengambil solusi berbasis agama dalam menangani masalah psikologis. Tentu saja, hal ini merupakan bentuk tindakan yang tidak profesional, ya, teman-teman.

Jangankan mau bersikap empati dan terbuka bahkan perspektif bahwa ragam gender dan seksual merupakan bagian dari keragaman kehidupan saja belum terkonstruksi di pikiran mereka. Nah, situasi inilah yang membuat teman-teman ragam gender dan seksualitas enggan mengakses layanan kesehatan mental yang tersedia.

Menurut teman-teman ragam gender dan seksualitas, layanan kesehatan mental yang ideal harus sensitif gender dan seksualitas. Namun sayangnya, idealitas ini sepertinya susah terwujud di lingkungan masyarakat awam. Masih butuh waktu panjang. Pasalnya, sebagian besar masyarakat belum menerima keberadaan teman-teman ragam gender dan seksualitas

Stigma terhadap Ragam Gender dan Seksualitas

Stigma masih menjadi momok besar bagi teman-teman ragam gender dan seksualitas. Stigma juga akan membuatnya tidak leluasa menjalani kehidupan sosial sebagaimana mestinya. Bahkan stigma ini juga bisa menjadi sumber utama runtuhnya sistem ketahanan kesehatan mental teman-teman ragam gender dan seksualitas, *lho* **.**

Mengubah stigma, memang tidak segampang memindahkan barang dari tangan satu ke tangan lainnya. Stigma terbangun dari sistem nilai yang sudah sangat mapan. Stigma bisa terbentuk dari persepsi agama ataupun budaya. Oleh karena itu, perjuangan teman-teman ragam gender dan seksualitas sangat berat dan masih panjang. Semangat, teman-teman!

Namun, seberat apa pun perjuangan teman-teman, upaya untuk membuat diri merasa nyaman dan bahagia harus terus dilakukan. Perasaan nyaman dan bahagia merupakan kondisi kunci dari kesehatan mental yang baik. .

Mencari Layanan Kesehatan Mental yang Lebih Ramah terhadap Ragam Gender dan Seksualitas

Meskipun sulit menemukan layanan yang berperspektif ragam gender dan seksualitas, setidaknya masih banyak ditemukan layanan yang ramah terhadap ragam gender dan seksualitas. Ini salah satu peluang agar teman-teman ragam gender dan seksualitas merasa nyaman ketika mengakses layanan.

Keluhan teman-teman ragam gender dan seksualitas mengenai situasi layanan mental yang tersedia menjadi catatan tersendiri. Ini rintangan yang perlu dicari jalan keluarnya. Jika enggan datang langsung ke tempat layanan karena takut distigma, layanan-layanan daring bisa menjadi alternatif. Barangkali layanan daring lebih bisa membuat nyaman karena tidak bertatap muka secara langsung. Dalam situasi yang nyaman itu, keluhan-keluhan bisa disampaikan.

STIGMA

5. Cara Menjaga Kesehatan Mental Kamu

Problem serius yang sering terjadi pada orang muda kelompok rentan dalam mengakses layanan kesehatan mental adalah ketidakberaniannya untuk *speak up*.

Meskipun memperoleh dampak paling berat di masa pandemi, dibanding kelompok lain, dari mereka hampir tidak ada yang berani angkat bicara.

Kenapa bisa begitu, teman-teman? Ya, sepertinya stigma dari berbagai kalangan menjadi faktor penyebab paling kuat. Oleh karena itu, keberanian untuk *speak up* menjadi penting bagi kamu orang muda kelompok rentan.

Keberanianmu angkat bicara akan membawa dampak cukup signifikan, setidaknya bisa menghilangkan sebagian hambatan yang ada padamu.

Speak up, tentu saja, akan meningkatkan rasa percaya dirimu, teman. Rasa percaya diri yang kuat bisa menjadi

6. Penutup

Lebih dari sepertiga orang muda di dunia mengalami masalah kesehatan mental. Oleh karena itu, layanan kesehatan mental merupakan kebutuhan penting bagi orang muda.

Di Indonesia layanan kesehatan mental sudah mulai diupayakan ketersediaannya, di antaranya telah diselenggarakan kegiatan posyandu jiwa di tingkat kecamatan di beberapa wilayah tertentu. Namun, tidak semua orang muda bisa mengaksesnya secara inklusif. Banyak orang muda kelompok rentan yang mengalami hambatan dalam mengakses layanan ini. Hambatan paling sering adalah sarana dan prasarana yang tidak memadai serta pelayanan yang belum berperspektif kelompok rentan.

Orang muda kelompok rentan seperti pengguna NAPZA, orang yang hidup dengan HIV, pelajar, penyandang disabilitas, serta ragam gender dan seksualitas masih mendapatkan hambatan dalam mengakses layanan kesehatan mental. Hambatan paling utama adalah masih kuatnya stigma dan persepsi negatif terhadap kelompok-kelompok rentan tersebut. Stigma ini tidak hanya berasal dari masyarakat umum, tetapi juga dari petugas layanan kesehatan mental, termasuk psikolog ataupun psikiater.

Di masa pandemi Covid-19, jumlah orang muda yang mengalami masalah kesehatan mental meningkat tajam. Akan tetapi, sebagian besar dari mereka tidak mengakses layanan kesehatan mental. Alasan yang paling sering adalah mereka takut mendapatkan stigma dan persepsi negatif.

Hambatan berupa stigma dan persepsi negatif ini harus menjadi perhatian khusus semua pihak, terutama pemangku kebijakan, agar layanan kesehatan mental yang inklusif segera tercapai. Selain sudah menjadi amanat kemanusiaan, layanan kepada masyarakat kelompok rentan yang bersifat inklusif sudah menjadi amanat UU.

7. Referensi

1. WHO. 2022. “COVID-19 pandemic triggers 25% increase in prevalence of anxiety and depression worldwide”. Diakses dari https://www.who.int/news/item/02-03-2022-covid-19-pandemic-triggers-25-increase-in-prevalence-of-anxiety-and-depression-worldwide.
2. WHO. 2022. “WHO Coronavirus (COVID-19) Dashboard”. Diakses dari https://covid19.who.int/.
3. BBC. 2022. “Kematian akibat Covid-19 di Indonesia tertinggi kedua di Asia, pandemi disebut epidemiolog 'masih serius dan genting'”. Diakses dari https://www.bbc.com/indonesia/indonesia-60664347.
4. WHO. “Coronavirus disease (COVID-19)”. Diakses dari https://www.who.int/health-topics/coronavirus#tab=tab_1.
5. WHO. 2018. “Mental health: strengthening our response”. Diakses dari https://www.who.int/en/news-room/fact-sheets/detail/mental-health-strengthening-our-response.
6. WHO. 2019. “Mental health”. Diakses dari https://www.who.int/news-room/facts-in-pictures/detail/mental-health.
7. IDN TIMES. 2022. “9 Kabar Terkini Selena Gomez, Rilis Lagu Baru Bareng Coldplay”. Diakses dari https://www.idntimes.com/hype/entertainment/ratna-nana-1/kabar-terkini-selena-gomez-c1c2/9
8. “Nine signs of mental health issues”. 2021. Diakses dari https://www.healthdirect.gov.au/signs-mental-health-issue.
9. Instagram Pamflet. Diakses dari https://www.instagram.com/p/CYbB6rYLHGJ/?utm_source=ig_web_copy_link.
10. Konten Instagram Pamflet. Diakses dari https://www.instagram.com/p/CYjJNfrv6IA?utm_source=ig_web_copy_link.
11. “Mental Health and Vulnerability: challenges and potentialities in the use of the human rights reference”. 2017. Diakses dari https://www.redalyc.org/journal/803/80356417001/html/.
12. Hasil FGD. Tanggal 4—5 Maret 2021.
13. Hasil FGD. Tanggal 8 Februari 2021.
14. “Addressing the Mental and Emotional Health Impacts of COVID-19 on Children and Adolescents: Lessons From HIV/AIDS”. 2021. Diakses dari https://www.frontiersin.org/articles/10.3389/fpsyt.2021.589827/full.
15. “Understanding and Addressing the Mental Health of High School Students”. 2020. The Jed Foundation.

16. "Siswa SD di Sleman Bunuh Diri, Praktisi Psikologi Ungkap Kemungkinan Pemicu". 2021. Kumparan, 10 September.
17. Alodokter. 2020. "Mengenal Perbedaan Disabilitas dan Difabel". Diakses dari https://www.alodokter.com/mengenal-perbedaan-disabilitas-dan-difabel.
18. United Nations. 2006. "Resolution adopted by the General Assembly on 13 December 2006". Diakses dari https://www.un.org/en/development/desa/population/migration/generalassembly/docs/globalcompact/A_RES_61_106.pdf.
19. Republik Indonesia. 2016. Undang-Undang Nomor 8 Tahun 2016 tentang Penyandang Disabilitas. Jakarta.
20. Dinkes Yogyakarta. 2018. "Yuk Mengenal Penyandang Disabilitas Lebih Dekat (bagian 1)". Diakses dari https://www.dinkes.jogjaprov.go.id/berita/detail/disabilitas-ragam-jenis-yuk-mengenal-penyandang-disabilitas-lebih-dekat-bagian-1.
21. WHO. 2019. "Mental disorders". Diakses dari https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/mental-disorders#:~:text=They%20are%20generally%20characterized%20by,and%20developmental%20disorders%20including%20autism.
22. Hasil FGD. Tanggal 9 Februari 2021.
23. Republik Indonesia. 2009. Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 35 Tahun 2009 tentang Narkotika. Jakarta.
24. Republik Indonesia. 1997. Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 5 Tahun 1997 tentang Psikotropika. Jakarta.
25. National Institute of Mental Health. "HIV/AIDS and Mental Health". Diakses dari https://www.nimh.nih.gov/health/topics/hiv-aids.