



MENTAL HEALTH

Dina Leisya, X AK 2

KATA PENGANTAR

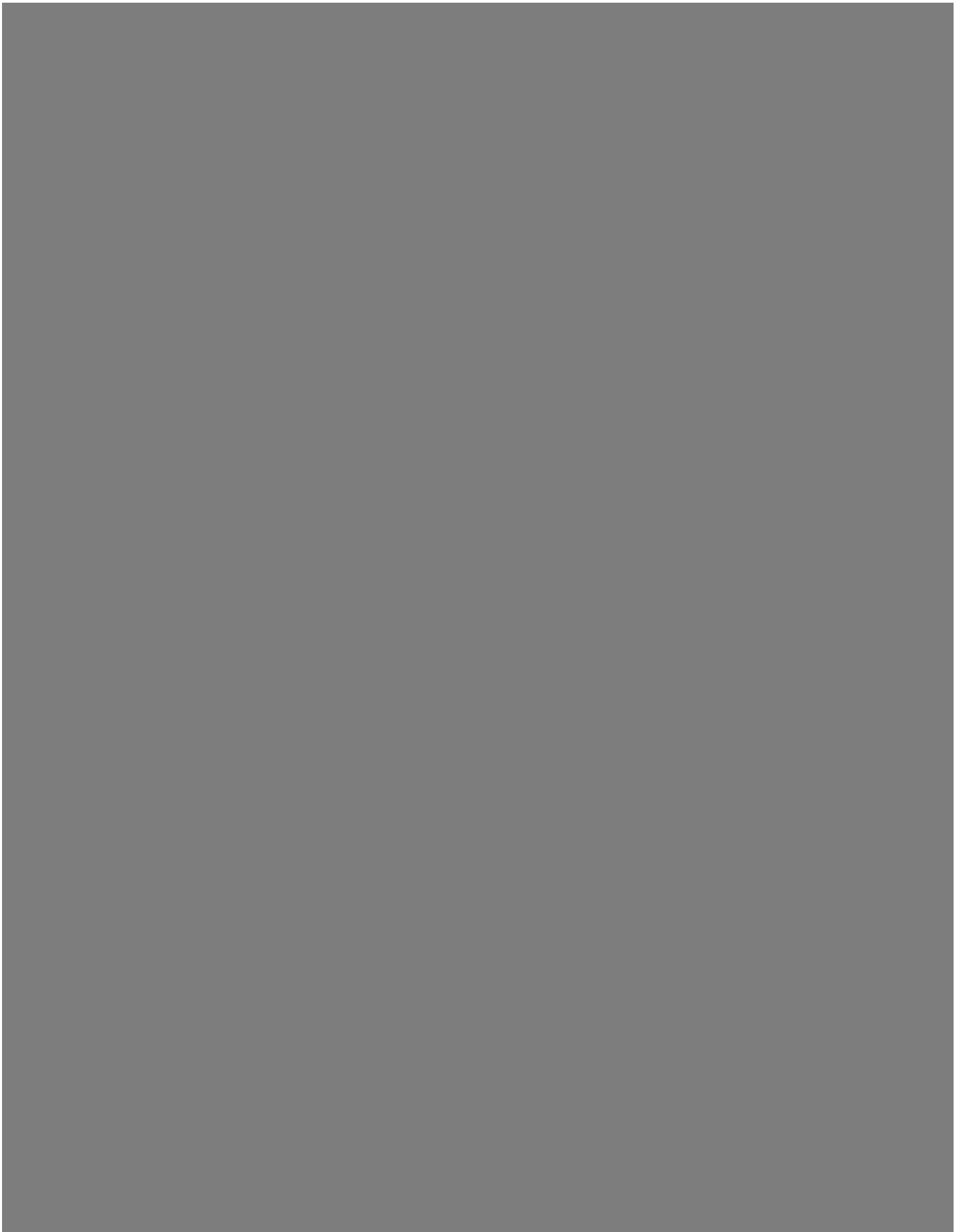
Alhamdulillah, segala puji selalu Kami panjatkan kepada Allah SWT atas ridho-Nya sehingga penulis mampu menyelesaikan buku berjudul 'Mental Health' dengan lancar tanpa kendala berarti.

Keberhasilan buku ini tentu tidak akan terwujud tanpa adanya dukungan dan bantuan dari berbagai pihak.

Ucapan terima kasih penulis sampaikan kepada keluarga yang selalu mendukung dan memberikan do'a terbaik dalam setiap perjalanan yang penulis lakukan.. Dan beribu ucapan terima kasih pada semua pihak yang turut mendukung penulis yang tidak bisa penulis sebutkan satu per satu.

Buku ini tidak luput dari kekurangan dan kesalahan. Jika pembaca menemukan kesalahan apapun, penulis mohon maaf setulusnya. Selalu ada kesempatan untuk memperbaiki setiap kesalahan, karena itu, dukungan berupa kritik & saran akan selalu penulis terima dengan tangan terbuka.

Bandung, 11 November 2021



APA ITU MENTAL HEALTH?

Mental Health atau kesehatan mental merupakan sebuah kondisi di mana individu terbebas dari segala bentuk gejala-gejala gangguan mental. Individu yang sehat secara mental dapat berfungsi secara normal dalam menjalankan hidupnya khususnya saat menyesuaikan diri untuk menghadapi masalah-masalah yang akan ditemui sepanjang hidup seseorang dengan menggunakan kemampuan pengolahan stres.

Kesehatan mental merupakan hal penting yang perlu diperhatikan selayaknya kesehatan fisik. Sebab kondisi kestabilan kesehatan mental dan fisik saling mempengaruhi. Gangguan pada kesehatan mental bukanlah sebuah keluhan yang hanya diperoleh dari garis keturunan. Tuntutan hidup yang berdampak pada stres berlebih akan berdampak pada gangguan kesehatan mental yang jauh lebih buruk.

Maka dari itu mencari tahu sebanyak mungkin pengetahuan kesehatan mental menjadikan kita jauh lebih awas ketimbang yang lain, sehingga kita dapat menjaga mental kita agar terus sehat seperti juga fisik kita

PENGERTIAN MENTAL HEALTH MENURUT PARA AHLI

1. Pieper dan Uden (2006)

Mental health merupakan suatu keadaan di manan seseorang tidak mengalami perasaan bersalah terhadap dirinya sendiri, memiliki estimasi yang realistis terhadap dirinya sendiri dan dapat menerima kekurangan atau kelemahannya, kemampuan menghadapi masalah-masalah dalam hidupnya, memiliki kepuasan dalam kehidupan sosialnya, serta memiliki kebahagiaan dalam hidupnya.

2. Sias (2006)

Dalam mendefinisikan mental health, sangat dipengaruhi oleh kultur di mana seseorang tersebut tinggal. Apa yang boleh dilakukan dalam suatu budaya tertentu, bisa saja menjadi hal yang aneh dan tidak normal dalam budaya lain, dan demikian pula sebaliknya.

3. Frank, L. K (2005)

Merumuskan pengertian mental health secara lebih komprehensif dan melihat mental health secara "positif". Dia mengemukakan bahwa kesehatan mental health adalah orang yang terus menerus tumbuh, berkembang dan matang dalam hidupnya, menerima tanggung jawab,

menemukan penyesuaian (tanpa membayar terlalu tinggi biayanya sendiri atau oleh masyarakat) dalam berpartisipasi dalam memelihara aturan sosial dan tindakan dalam budayanya.

ALASAN PENTINGNYA MENJAGA MENTAL HEALTH

kesehatan mental merupakan hal penting yang perlu dijaga. Ini tidak hanya berlaku pada orang dewasa yang sedang produktif, anak-anak, remaja, bahkan orang lanjut usia pun harus peka dan sadar terhadap kesehatan mental.

Orang dengan kesehatan mental yang prima dapat beraktivitas secara produktif dan menggunakan potensi yang dimilikinya dengan maksimal. Mereka juga akan mampu berpikir secara positif dan jernih ketika dihadapkan dengan berbagai persoalan. Hal ini akan

menuntun dirinya untuk menjadi lebih baik dalam menyikapi masalah.

Mental yang sehat juga baik untuk kehidupan sosial. Orang dengan mental yang sehat akan dapat berkomunikasi lebih baik, mudah bergaul, dan memiliki pertemanan yang sehat. Bahkan, mereka juga lebih mampu memberikan kontribusi yang baik pada komunitas atau orang-orang di sekitarnya. Tidak hanya itu, orang dahulu tidak main-main saat membuat pepatah “di dalam tubuh yang sehat terdapat jiwa yang kuat”. Buktinya, seseorang dengan kesehatan mental yang baik berisiko lebih rendah terhadap penyakit kronis, seperti stroke, diabetes tipe 2, dan penyakit jantung.

PENYAKIT MENTAL YANG PERLU DI WASPADAI

Ada banyak faktor yang dapat memengaruhi kondisi kesehatan mental seseorang, mulai dari faktor keturunan, trauma masa lalu, pelecehan seksual atau pelecehan fisik, gaya hidup yang tidak sehat, hingga cedera pada otak. Selain itu, berada pada situasi pandemi, seperti pandemi COVID-19 sekarang ini, juga bisa membuat orang lebih rentan mengalami penyakit mental.

Berdasarkan gejalanya, penyakit mental dibagi menjadi 2, yaitu psikotik dan nonpsikotik. Berikut ini adalah penjelasannya:

PENYAKIT MENTAL PSIKOTIK

Penyakit mental psikotik atau psikosis adalah suatu kondisi mental yang membuat penderitanya sulit membedakan realita. Seseorang yang mengalami kondisi ini juga bisa mengalami halusinasi, yaitu melihat atau mendengar sesuatu yang sebenarnya tidak ada. Selain itu, penderita psikotik juga kerap meyakini suatu hal yang sebetulnya tidak benar atau delusi.

Beberapa penyakit mental yang termasuk psikotik adalah:

- Gangguan bipolar
- Depresi berat dengan gejala psikotik
- Gangguan waham
- Skizofrenia
- Gangguan Skizoafektif
- Gangguan Psikotik Singkat
- Gangguan Delusi
- Gangguan Psikotik yang Diinduksi Zat
- Gangguan Psikotik Bersama
- Parafrenia
- Gangguan Psikotik karena Kondisi Medis Lain

KENALI GEJALA GANGGUAN PSIKOTIK

- Halusinasi, yaitu melihat, mendengar, atau merasakan sesuatu yang tidak ada. Misalnya, kamu melihat hal-hal, mendengar suara, mencium bau yang sebenarnya tidak ada, atau merasakan sensasi di kulit meskipun tidak ada yang menyentuhmu.
- Delusi, yaitu keyakinan yang salah yang tidak akan berubah meskipun itu sudah terbukti salah. Misalnya, seseorang yang yakin makanannya beracun akan tetap menganggap itu beracun, bahkan setelah orang lain menunjukkan kepadanya bahwa makanan tersebut baik-baik saja. Hal ini karena ia memiliki khayalan.

Gejala lain yang mungkin juga ditunjukkan oleh pengidap gangguan psikotik, antara lain:

- Omongan yang ngelantur.
- Pikiran yang membingungkan.
- Berperilaku aneh, mungkin sampai berbahaya.
- Gerakannya lebih lambat atau tidak biasa.
- Kehilangan minat pada kebersihan pribadi.
- Hilangnya minat untuk beraktivitas sehari-hari.
- Memiliki masalah di sekolah atau di tempat kerja, dan hubungan dengan orang lain.

- Perubahan suasana hati atau gejala suasana hati lainnya, seperti depresi atau mania.

Bila kamu atau orang yang kamu kenal menunjukkan gejala-gejala tersebut, sebaiknya periksakan diri ke ahli kesehatan mental, psikolog, atau psikiater.

PENYAKIT MENTAL NON PSIKOTIK

Merupakan jenis gangguan mental yang paling ringan, individu sadar kalau bermasalah namun tidak tahu bagaimana mengatasinya. Gangguan gangguan jiwa non psikosis dalam Pedoman Diagnosa Gangguan Jiwa (PPDGJ) adalah gangguan mental yang tidak mempunyai insight dan hubungan dengan realitanya tidak terganggu.

Maramis menerangkan bahwa gangguan jiwa non psikosis ialah suatu kesalahan penyesuaian diri secara emosional, karena tidak dapat diselesaikannya suatu konflik tak sadar. Gejalanya yaitu kecemasan yang dirasakan secara langsung atau diubah oleh berbagai

mekanisme pertahanan psikologis dan kemudian munculah gejala-gejala subyektif yang mengganggu

Menurut chaplin (2002) gangguan jiwa non psikosis merupakan suatu gangguan mental yang lunak, dicirikan dengan tanda-tanda :

- Wawasan yang tidak lengkap mengenai sifat-sifat kesukarannya
- Konflik-konflik batin
- Reaksi-reaksi kecemasan
- Kerusakan parsial atau sebagian pada struktur kepribadiannya
- Seringkali, tetapi tidak selalu ada, disertai phobia, gangguan pencernaan, dan tingkah laku obsesif kompulsif

Kartono (1980) menyebutkan bahwa sebab-sebab timbulnya gangguan gangguan jiwa non psikosis, adalah

- Tekanan-tekanan sosial dan tekanan cultural yang sangat kuat, yang menyebutkan ketakutan yang disertai dengan kecemasan ketegangan-ketegangan dalam batin sendiri yang kronis berat sifatnya. Sehingga orang yang bersangkutan mengalami mental breakdown.
- Individu mengalami banyak frustrasi, konflik-konflik emosional dan konflik internal internal yang serius, yang sudah dimulai sejak anak-anak. gative dan lemahnya pertahanan diri secara fisik dan mental.

- Pribadinya sangat labil tidakimbang dan kemauannya sangat lemah

Manson, mengemukakan bahwa orang yang mengalami gangguan jiwa non psikosis ditandai oleh

- Anxiety, sebagai simbol rasa takut, gelisah, rasa tidak aman, tidak mampu, mudah lelah, dan kurang sehat.
- Emosional Sensitivity, sangat perasa, tidak mampu menyesuaikan secara baik emosi dan sosialnya labil. Mudah tersinggung dan banyak melakukan mekanisme pertahanan diri.
- Depressive Fluactuations, tanda mudah tertekan, susah, suassana hati muram, mudah kecewa.

Jenis-jenis Gangguan jiwa non psikosis

- Jenis transient (artinya cepat berlalu), oleh karena itu gangguan jiwa non psikosis jenis ini hanya terjadi beberapa malam saja.
- Jenis Jangka pendek. Jenis dapat berlangsung sampai beberapa minggu dan biasanya akan kembali seperti biasa.
- Jenis kronis (atau parah) gangguan tidak dapat tidur berlangsung lebih dari 3 minggu.

Contoh penyakit mental nonpsikotik antara lain:

- Depresi
- Gangguan kepribadian, seperti kepribadian antisosial
- Gangguan kecemasan umum
- Fobia
- Serangan panik
- Obsessive-compulsive disorder (OCD)

CARA MENJAGA KESEHATAN MENTAL

- Hargai diri sendiri, misalnya dengan tidak membandingkan diri sendiri dengan orang lain.
- Usahakan untuk selalu melihat sisi positif dari suatu masalah.
- Perlakukan dirimu seperti kamu memperlakukan orang lain yang kamu sayangi.
- Temukan cara terbaik mengelola stres untuk diri sendiri, misalnya menulis buku harian, berjalan-jalan, dan berbincang atau deep talk.

- Syukuri segala yang hal dimiliki agar dapat menerima dan mencintai diri sendiri.
- Terapkan pola hidup yang sehat, seperti konsumsi makanan sehat, rutin berolahraga, dan istirahat yang cukup.
- Kembangkan potensi yang kamu miliki atau coba hal-hal baru yang belum pernah dilakukan.
- Pelihara hubungan yang baik dengan orang lain.
- Lakukan hal-hal yang membuatmu bahagia.
- Berhenti bersikap terlalu perfeksionis.

MANFAAT MENJAGA MENTAL HEALTH

1. Menjaga Fokus dan Konsentrasi

Manfaat yang bisa Anda rasakan dengan mental yang sehat adalah daya konsentrasi dan fokus menjadi terarah serta tidak mudah lupa. Dengan fisik yang sehat, otomatis gerak syaraf jauh lebih baik. Selain berolahraga, sangat penting menjaga pola makan sehari-hari seperti nutrisi, vitamin, dan lainnya. Perlu Anda ketahui hubungan kesehatan mental dengan ilmu lain itu juga sangat penting.

2. Meningkatkan Mood

Tubuh sehat juga meningkatkan mood secara stabil. Hal ini tentu membuat Anda tidak mudah stres apalagi emosi. Menjaga kualitas tubuh yang prima dan mampu membentuk pola pikir seimbang. Tentunya berpengaruh kepada mental Anda, mood juga berperan penting dalam mental seseorang. Semakin bagus mood yang ada, maka semakin baik kualitas jiwanya. Contoh hubungan kesehatan mental dengan bimbingan konseling.

3. Mengurangi Stres

Manfaat menjaga kesehatan mental yang bisa dirasakan yaitu mampu mengurangi tingkat stres. Kecenderungan masyarakat di kota besar rentan mengalami stres, banyak faktor penyebabnya. Seperti kemacetan, pekerjaan, rumah tangga, keuangan, gaya hidup dan masih banyak lagi, oleh sebab itu dengan menjaga kesehatan tubuh, maka tingkatan stres dapat diminimalisir. Simak beberapa karakteristik kesehatan mental yang sehat.

4. Memperbaiki Pola Tidur

Memiliki mental sehat juga bermanfaat pada pola tidur, Anda tidak akan mengalami gangguan tidur. Pikiran dan perasaan menjadi lega, tanpa beban. Mental yang terbebani akan mempengaruhi pasti pada pola tidur Anda, kegelisahan, ketakutan serta kecemasan menghantui kenyamanan tidur Anda.

Karenanya penting menjaga mental juga perasaan Anda menjadi lebih sehat dan nyaman. Berikut ini cara menyembuhkan retardasi mental.

5. Menjaga Organ Tubuh Sehat

Manfaat menjaga kesehatan mental dapat menjaga kondisi tubuh menjadi sehat terkondisi. Mental sehat dapat menjaga organ dalam tubuh menjadi normal, otak bekerja normal, jantung tidak mudah berdebar, peredaran darah bekerja dengan baik dan sebagainya. Organ tubuh menjadi aset penting, dimana mental Anda sakit maka mereka juga akan ikut terpengaruh. Pentingnya peran orang tua pada anak retardasi mental agar mandiri.

6. Terhindari Dari Penyakit

Kesehatan mental juga mampu menghindari Anda dari penyakit, semua penyakit rentan terindikasi dari gejala mental. Jiwa yang sehat terdapat tubuh yang kuat, namun sebaliknya. Jadi penting sekali apabila Anda ingin fisik sehat, maka hindari dari stres dan mental yang sakit. Ketahui faktor penyebab gangguan kesehatan mental dari faktor fisik.

7. Meningkatkan Daya Tahan Tubuh

Kesehatan mental juga berdampak pada daya tahan tubuh seseorang. Tidak mudah sakit, pikiran tenang, dan kekebalan tubuh baik terhadap bakteri. Mental lemah cenderung membuat tubuh terasa sakit, mudah terserang flu, kepala pusing dan penyakit lain yang berimbas pada kesehatan tubuh Anda.

Singkatnya, segala sesuatu yang ingin dicapai dengan baik, tentu butuh perhatian yang khusus pula. Sama halnya dengan kesehatan mental yang juga menyeimbangkan kesehatan fisik seseorang.

KESIMPULAN

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.

Jika kamu merasa mengalami tanda gangguan mental atau memiliki keluarga maupun kerabat yang memiliki masalah ini, jangan malu untuk meminta bantuan psikolog dan psikiater. Dengan penanganan yang tepat, gangguan mental akan bisa dikendalikan dan kamu pun bisa menjalani hidup yang lebih berkualitas dan bahagia.

DAFTAR PUSAKA

1. <https://www.halodoc.com/artikel/ini-9-gangguan-psikotik-yang-sering-didengar>
2. <https://www.alodokter.com/cari-tahu-informasi-seputar-kesehatan-mental-di-sini>
3. <https://dosenpsikologi.com/jenis-jenis-gangguan-jiwa-non-psikosis>
4. <https://dosenpsikologi.com/manfaat-menjaga-kesehatan-mental>