

Kesadaran Kesehatan Mental Bagi Aparatur Sipil Negara

Aidar Fakhry

Fakultas Hukum, Universitas 17 Agustus 1945 Semarang

***Abstract.** Mental health is a condition in which a person has well-being as seen from himself who is able to realize his own potential, has the ability to cope with life's pressures and is normal in every situation in life, is able to work productively and productively, and is able to contribute to his community. According to the World Federation for Mental Health (World Federation for Mental Health) explains the notion of mental health as a condition that allows for good physical, intellectual and emotional development, as long as it is in accordance with the circumstances of other people. Good mental health has an inner condition that is in a peaceful, calm and positive state, so that it makes a person enjoy everyday life and respect other people around him. But on the other hand, when you have a mental health disorder, it will have an impact such as: emotions are always high and irritable and experience unexplained pain.*

***Keywords:** Mental Health.*

Abstrak. Kesehatan mental adalah kondisi dimana seseorang memiliki kesejahteraan yang terlihat dari dirinya yang mampu menyadari potensinya sendiri, memiliki kemampuan untuk mengatasi tekanan hidup dan normal di setiap situasi dalam kehidupan, mampu bekerja secara produktif dan menghasilkan, serta mampu memberikan kontribusi kepada komunitasnya. Menurut Federasi Kesehatan Mental Dunia (World Federation for Mental Health) menjelaskan pengertian dari kesehatan mental sebagai kondisi yang memungkinkan adanya perkembangan yang baik secara fisik, intelektual dan emosional, sepanjang hal itu sesuai dengan keadaan orang lain. Kesehatan mental yang baik memiliki kondisi batin yang berada dalam keadaan tenang, tenang dan positif, sehingga hal tersebut membuat seseorang untuk menikmati kehidupan sehari-hari dan menghargai orang lain di sekitar. Namun ketika sebaliknya ketika memiliki gangguan kesehatan mental maka akan menimbulkan dampak seperti: emosi selalu tinggi dan cepat marah dan mengalami sakit yang tidak dapat dijelaskan.

Kata Kunci: Kesehatan mental

PENDAHULUAN

Kesadaran kesehatan mental di Indonesia dari tahun ke tahun sudah semakin membaik. Hal ini ditunjukkan dengan semakin banyaknya kemunculan layanan konsultasi dengan psikolog secara online dan komunitas-komunitas peduli kesehatan mental. Dilansir dari VOA Indonesia, kesadaran kesehatan mental di Indonesia masih terganjal dengan stigma yang beredar di masyarakat. Banyak orang yang mengeluhkan kesehatan mental dinilai kurang beribadah, bersyukur, atau (ketika keadaannya sudah terlalu parah) gila, hingga tidak bisa sembuh. Stigma-stigma ini membuat banyak penderita gangguan kesehatan mental cenderung menyembunyikan keadaannya.

Meskipun kesehatan mental semakin disadari oleh masyarakat, namun masih banyak orang yang menganggap kesehatan mental bukan suatu permasalahan yang signifikan. Kesehatan mental masih dianggap suatu hal yang abstrak dibandingkan dengan kesehatan fisik yang lebih mudah dilihat oleh mata dan disentuh oleh kulit. Sehingga kepedulian masyarakat pada para penderita gangguan mental seringkali tidak tepat dan malah memperparah keadaan.

PEMBAHASAN

Perubahan budaya kerja serta aktivitas masyarakat yang terjadi setelah rentetan panjang kasus pandemi COVID-19 membuat banyak dari kita semakin memperhatikan kondisi Kesehatan termasuk Kesehatan mental. Melansir data Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) yang dilakukan Kementerian Kesehatan tahun 2018 menunjukkan prevalensi Rumah Tangga dengan anggota menderita gangguan jiwa skizofrenia meningkat dari 1,7 permil menjadi 7 permil di tahun 2018. Gangguan mental emosional pada penduduk usia dibawah 15 tahun, juga naik dari 6,1 persen atau sekitar 12 juta penduduk (Riskesdas 2013) menjadi 9,8 persen atau sekitar 20 juta penduduk. Kondisi ini diperburuk dengan adanya COVID-19. Saat pandemi, masalah gangguan kesehatan jiwa dilaporkan meningkat sebesar 64,3 persen baik karena menderita penyakit COVID-19 maupun masalah sosial ekonomi sebagai dampak dari pandemi.

Meningkatnya kasus kesehatan mental tersebut tentunya bukan tanpa sebab. Sejak terjadinya kasus pandemi COVID-19, kebanyakan dari kita lebih banyak melakukan aktivitas seperti bekerja dan bersekolah di rumah. Selain itu, kondisi ekonomi yang naik turun di masa tersebut membuat banyak masyarakat yang harus banting setir dari pekerjaan lamanya dan mencari pendapatan tambahan.

Sebagai abdi negara, Aparatur Sipil Negara (ASN) memiliki beban moral yaitu sebagai “Role Model” bagi masyarakat. Perilaku yang menyimpang tentu akan mudah menjadi sorotan. ASN harus pintar-pintar menjaga sikap dan perkataan agar tidak terjerumus dalam perbuatan tidak terpuji.

Menurut Undang-Undang Nomor 18 Tahun 2014 tentang Kesehatan Mental didefinisikan sebagai kondisi dimana seorang individu dapat berkembang secara fisik, mental, spiritual dan sosial sehingga individu tersebut menyadari kemampuan sendiri, dapat mengatasi tekanan, dapat bekerja secara produktif, dan mampu memberikan kontribusi untuk komunitasnya. World Health Organization (WHO) menegaskan bahwa definisi sehat merupakan definisi yang sifatnya integral, artinya bukan sekedar bebas dari penyakit, namun kondisi dimana seseorang mencapai kesejahteraan paripurna secara fisik, mental dan sosial. Dari kedua teori tersebut, dapat disimpulkan bahwa kesehatan mental seseorang merupakan hal penting untuk diperhatikan, seorang yang sakit secara mental tidak akan mampu menjalankan fungsinya sebagai seorang manusia.

PERMASALAHAN

Gangguan kesehatan mental sendiri bukan hanya berupa kehilangan akal sehat secara total, perilaku-perilaku kecil seperti kelalaian yang berangsur terus menerus juga bisa menjadi tanda-tanda gangguan Kesehatan mental. Hal ini dapat menjadi sikap interdisipliner bagi seorang ASN.

Beberapa isu kesehatan mental dapat ditandai dengan depresi, obsesif, kecemasan, dan anti sosial. Hal yang kemungkinan terjadi terhadap ASN yang telah menjalani proses panjang Work From Home (WFH) dalam jangka waktu yang panjang. Banyaknya tuntutan rapat, pembinaan, dll selama berjam-jam serta keterbatasan mobilitas akan memunculkan gejala depresi.

Mengerjakan pekerjaan dari rumah bagi sebagian orang dianggap mudah karena dapat mengerjakan pekerjaan rumah sekaligus pekerjaan kantor dengan nyaman. Namun, banyak juga yang merasa bila bekerja di rumah membuat sebagian pekerjaan terbengkalai serta sulit dalam membagi waktu antara kehidupan pribadi dan profesional.

Melihat beberapa fenomena tersebut, ada baiknya ASN dibekali banyak ilmu mengenai bagaimana menjaga kesehatan mental di tengah tuntutan pekerjaan dan pelayanan bagi masyarakat. Upaya dalam menjaga kesehatan mental dapat dilakukan melalui kegiatan promotif, preventif, kuratif, dan rehabilitatif yang dapat dilaksanakan oleh pemerintah, pemerintah daerah serta masyarakat.

PENUTUP

Layanan kesehatan jiwa dapat diberikan oleh pemerintah dalam bentuk komunikasi, informasi, dan edukasi mengenai kesehatan mental, menciptakan lingkungan kerja yang kondusif, memberikan rujukan dan tindakan klinis bagi ASN yang mengalami gangguan kesehatan mental serta memberi fasilitas rehabilitasi sehingga ASN dapat kembali ke lingkungan pekerjaannya. Perkembangan teknologi semestinya memberikan kemudahan bagi pemerintah untuk memperkaya literasi kesehatan mental bagi ASN dan konsultasi secara daring terhadap permasalahan-permasalahan yang bisa menjadi pendorong gangguan kesehatan jiwa ASN. Selain itu, pegawai juga diharapkan dapat melakukan tindakan preventif dalam mencegah gangguan Kesehatan mental. Melakukan hobi yang disukai, bergabung dalam komunitas baru yang dapat meningkatkan softskill atau sekedar beristirahat dengan cukup, merupakan upaya yang dapat dilakukan guna mencegah gangguan kesehatan mental.

Menjaga kesehatan mental ASN adalah tanggung jawab bersama, baik itu pegawai maupun stakeholders/ pemangku kebijakan. Tuntutan profesionalitas ASN harus berbanding lurus dengan perhatian pemerintah terhadap kesehatan mental ASN. ASN yang sehat dapat memberikan kinerja yang baik bagi pemerintah. Masalah merupakan hal yang tidak dapat dihindari, namun dengan memelihara pola pikir agar tetap positif adalah cara kita dalam menjaga kesehatan mental. Tak lupa untuk selalu berserah diri kepada Tuhan jika persoalan datang menyapa. Dengan keseimbangan tersebut, niscaya akan terwujud abdi negara yang bermental kuat dan sehat serta siap menghadapi tantangan era global yang semakin kompleks.

DAFTAR PUSTAKA

- Australian Bodycare. (n.d.). Workplace mental health and wellness. Diakses 21 Juni 2024, dari <https://www.bodycare.com.au/workplace-mental-health-and-wellness-article>
- Centers for Disease Control and Prevention. (n.d.). Mental health in the workplace. Diakses 21 Juni 2024, dari <https://www.cdc.gov/workplacehealthpromotion/tools-resources/workplace-health/mental-health/index.html>
- Hello Sehat. (n.d.). Strategi coping skill untuk mengatasi masalah. Diakses 21 Juni 2024, dari <https://hellosehat.com/mental/stres/strategi-coping-skill-untuk-mengatasi-masalah/#gref>
- Universitas Esa Unggul. (n.d.). Pengertian mental health dan 10 cara menjaganya. Diakses 21 Juni 2024, dari <https://psikologi.esaunggul.ac.id/pengertian-mental-health-dan-10-cara-menjaganya/>.
- World Health Organization. (n.d.). Mental health in the workplace. Diakses 21 Juni 2024, dari <https://www.who.int/teams/mental-health-and-substance-use/mental-health-in-the-workplace>.