

# Sehat Mental

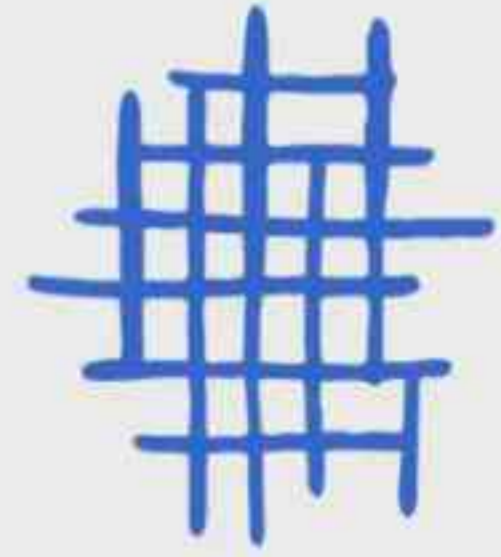
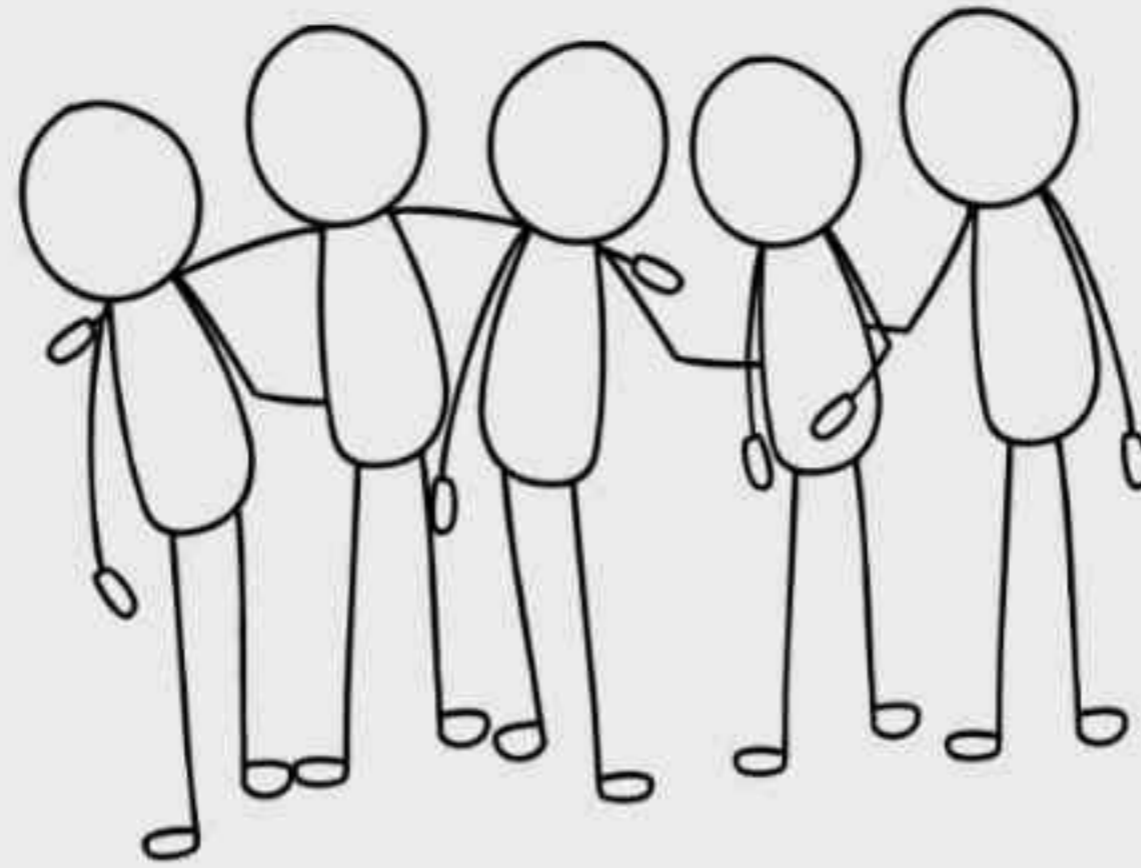
Untuk Remaja dan Orang Muda



# Sehat Mental

Untuk Remaja dan Orang Muda





## DISCLAIMER

Publikasi ini telah disusun oleh Yayasan Remisi dengan dukungan Pusat Rehabilitasi YAKKUM melalui Proyek DIGNITY INKLUSI dengan dukungan dari Kemitraan Australia – Indonesia Menuju Masyarakat Inklusif (INKLUSI) dan Proyek ASIK dengan dukungan dari CBM Global Disability Inclusion melalui program Australian NGO Cooperation Program (ANCP). INKLUSI berusaha untuk meningkatkan partisipasi kelompok marginal dalam Pembangunan sosial budaya, ekonomi, dan politik di Indonesia, serta manfaat yang mereka peroleh dari pembangunan tersebut. INKLUSI bekerja sama dengan Pemerintah Indonesia dan Organisasi Masyarakat Sipil untuk mendorong upaya memajukan kesetaraan gender, hak-hak penyandang disabilitas, dan inklusi sosial. Informasi yang disajikan dalam publikasi ini adalah tanggung jawab dari tim produksi dan tidak mewakili pandangan Pemerintah Indonesia dan Pemerintah Australia.

Buku ini dicetak oleh Pusat Rehabilitasi YAKKUM. Buku ini bertujuan untuk membantu pembaca memahami diri sendiri dan mengenali berbagai aspek kesehatan mental dalam kehidupan sehari-hari. Buku ini diharapkan dapat menjadi sumber informasi yang inklusif dan ramah untuk semua kalangan, terutama untuk kelompok muda dalam mengedepankan nilai-nilai hak asasi manusia.

Penting untuk diketahui bahwa buku ini tidak dimaksudkan untuk mendiagnosa kondisi mental. Konten yang disajikan bersifat informatif dan telah melalui proses peninjauan oleh People with Lived Experience (PWLE), orang muda, dan praktisi kesehatan mental yang berpengalaman. Jika pembaca merasa membutuhkan bantuan profesional, kami menganjurkan Anda untuk berkonsultasi langsung dengan profesional.

**Konsultan:**

Agus Hasan Hidayat, S.H.

**Penulis:**

Agus Hasan Hidayat, S.H.  
A.I.P.S. Noerijasentana, S.H.  
Hisyam I. Mulia, S.Hum, M.P.P.

**Kontributor:**

dr. Nurul Safitri, M.H.  
Maya Dita, S.Psi

**Pengulas:**

Dewa Gede Firstia Wirabrata, M.Psi., Psikolog

**Penata Letak dan Ilustrasi:**

Samuel Rihi Hadi Utomo  
Rachel Zefanya Oranto  
Jovan Putra Jaya Telaumbanua

**Penerbit:**

Pusat Rehabilitasi Yakkum  
Yayasan Remisi





## Kata Pengantar

### Halo teman-teman muda!

Buku Saku Kesehatan Mental Remaja dan Orang Muda ini disusun sebagai panduan sederhana dan ramah untuk membantu kalian memahami diri, mengenali emosi, serta menghadapi berbagai tantangan yang sering muncul di masa remaja dan menuju dewasa. Kami menyadari bahwa perjalanan tumbuh tidak selalu mudah. Ada perubahan yang cepat, tuntutan sekolah, tekanan keluarga, dinamika pertemanan, pekerjaan, hingga pengaruh media sosial yang terkadang melelahkan. Maka dari itu, penting bagi kita untuk memiliki informasi yang benar, mudah dipahami, dan dapat digunakan dalam kehidupan sehari-hari. Melalui Program DIGNITY-INKLUSI dan Program ASIK (Aman, Sehat, Inklusif, dan Kontribusi dari Orang Muda), kami ingin mendukung kalian agar semakin percaya diri, mampu menjaga kesehatan mental, dan berani mencari bantuan ketika membutuhkannya. Di dalam buku ini, kalian akan menemukan informasi dasar tentang kesehatan mental, cara mengelola stres, pentingnya dukungan sosial, serta langkah-langkah praktis untuk menjaga kesehatan mental. Buku ini dilengkapi dengan bahasa yang ringan, tips dan trik yang mudah diterapkan, serta template journaling yang bersahabat. Harapan kami, buku ini dapat menjadi teman perjalanan kalian; teman yang bisa dibuka kapan saja ketika membutuhkan pengingat, semangat, ruang refleksi, atau sekadar ingin merasa tidak sendirian. Kami juga berharap, buku ini dapat menginspirasi remaja dan orang muda untuk lebih peduli pada kesehatan mental, baik untuk diri sendiri maupun orang di sekitar. Terima kasih kepada Program INKLUSI dan CBM Global yang telah mendukung pendanaan buku ini; kepada REMISI sebagai penyusun; serta kepada komunitas orang muda, guru, tenaga kesehatan, dan seluruh pihak yang telah berkontribusi. Kalian luar biasa. Semoga buku saku ini bermanfaat dan membantu kita bersama membangun generasi yang lebih sehat secara mental, tangguh, dan saling mendukung. Selamat membaca, dengan cara yang paling ASIK!



## Kata Pengantar

Yayasan REMISI dengan penuh apresiasi menghadirkan Buku Kesehatan Mental Remaja dan Orang Muda sebagai panduan ringkas, praktikal, dan lebih inklusif bagi remaja dan orang muda di Indonesia. Buku ini kami susun untuk membantu pembaca mengenal kesehatan mental, memahami emosi, dan menghadapi berbagai tantangan pada kelompok remaja dan orang muda. Buku ini menggunakan bahasa yang lebih sederhana, komunikatif dengan menggunakan visual yang lebih mudah dipahami. Harapannya, buku ini menjadi rujukan yang relevan dalam pengaplikasian di kehidupan sehari-hari.

Sebagai organisasi yang dipimpin oleh orang-orang dengan disabilitas psikososial, REMISI menempatkan prinsip-prinsip hak asasi manusia, inklusivitas, dan penghargaan terhadap martabat individu sebagai dasar penyusunan buku ini. Isi buku ini mencakup materi tentang pengenalan diri, perawatan diri, batasan pribadi, stres, kecemasan, hingga relasi yang sehat. Buku ini ditulis dari berbagai ahli yang langsung memiliki pengalaman dengan kesehatan mental, orang dengan disabilitas psikososial dari berbagai latar belakang dan profesi. Buku ini tidak menggantikan peran tenaga medis dalam kesehatan mental. Tujuan dari adanya buku ini yaitu memberikan informasi mengenai kesehatan mental yang relevan dengan situasi remaja dan orang muda. Sehingga kami berharap buku ini dapat memperkuat pemahaman remaja dan orang muda mengenai kesehatan mental serta mendorong terciptanya lingkungan yang lebih inklusif, suportif dan bebas stigma.

REMISI menyampaikan terima kasih kepada semua pihak yang terlibat dalam penyusunan dan penerbitan buku ini. Semoga kehadiran buku ini berkontribusi pada terbentuknya generasi yang lebih sadar kesehatan mental, berdaya, dan dapat berpartisipasi secara bermakna sehingga membentuk lingkungan inklusif dalam masyarakat.

# Daftar Isi

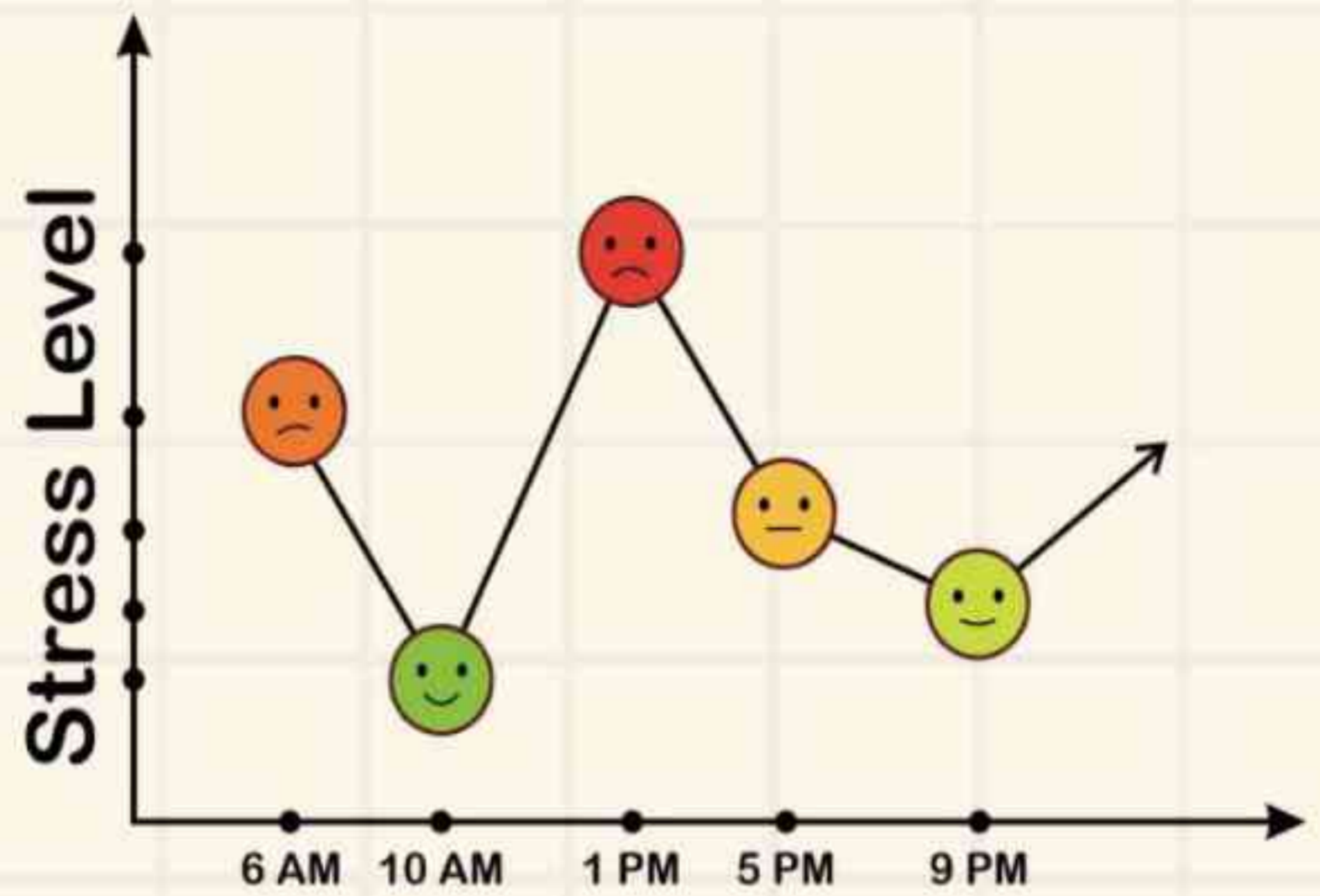
- |    |  |    |   |
|----|--|----|---|
| 02 | Sehat mental   | 32 | Hati-hati dan waspada!<br>Penting untuk diketahui                   |
| 07 | 7 Batasan  | 35 | Apa itu informed consent<br>dalam kesehatan mental?                 |
| 13 | Kenalan dengan<br>beberapa istilah dalam<br>kesehatan mental                       | 37 | Hubungan yang sehat   |
| 15 | 8 Dimensi kesehatan dan<br>kesejahteraan   | 38 | Toxic...  |
| 22 | Kesehatan mental yang<br>terganggu?  | 41 | Modifikasi gaya hidup,<br>yuk! Ini hal kecil yang<br>bisa kita ubah |
| 23 | Spektrum kesehatan<br>mental   | 46 | Layanan yang bisa<br>digunakan                                      |
| 26 | Penyebab dan kondisi<br>gangguan psikologis,<br>ketidakstabilan dan<br>disabilitas | 47 | Bentuk-bentuk dukungan  |
| 27 | Pertolongan kemana?<br>Psikiater atau Psikolog?                                    | 49 | Penerimaan diri   |
| 28 | Yuk kenali gangguan<br>mental yang umum  | 50 | Penerimaan masyarakat   |
| 30 | Ada diagnosa bukan<br>berarti kamu ODDP!   | 51 | Glossarium  |
| 31 | Mengetahui fasilitas<br>kesehatan?   | 54 | Referensi   |





# Sehat Mental

Pernah enggak sih, kamu merasa ada yang salah dengan dirimu, tapi kamu enggak merasa sedang sakit di saat yang sama? Atau pernah enggak sih, kamu merasa hilang minat untuk melakukan kegiatan-kegiatanmu dan hanya berdiam diri untuk waktu yang lama?



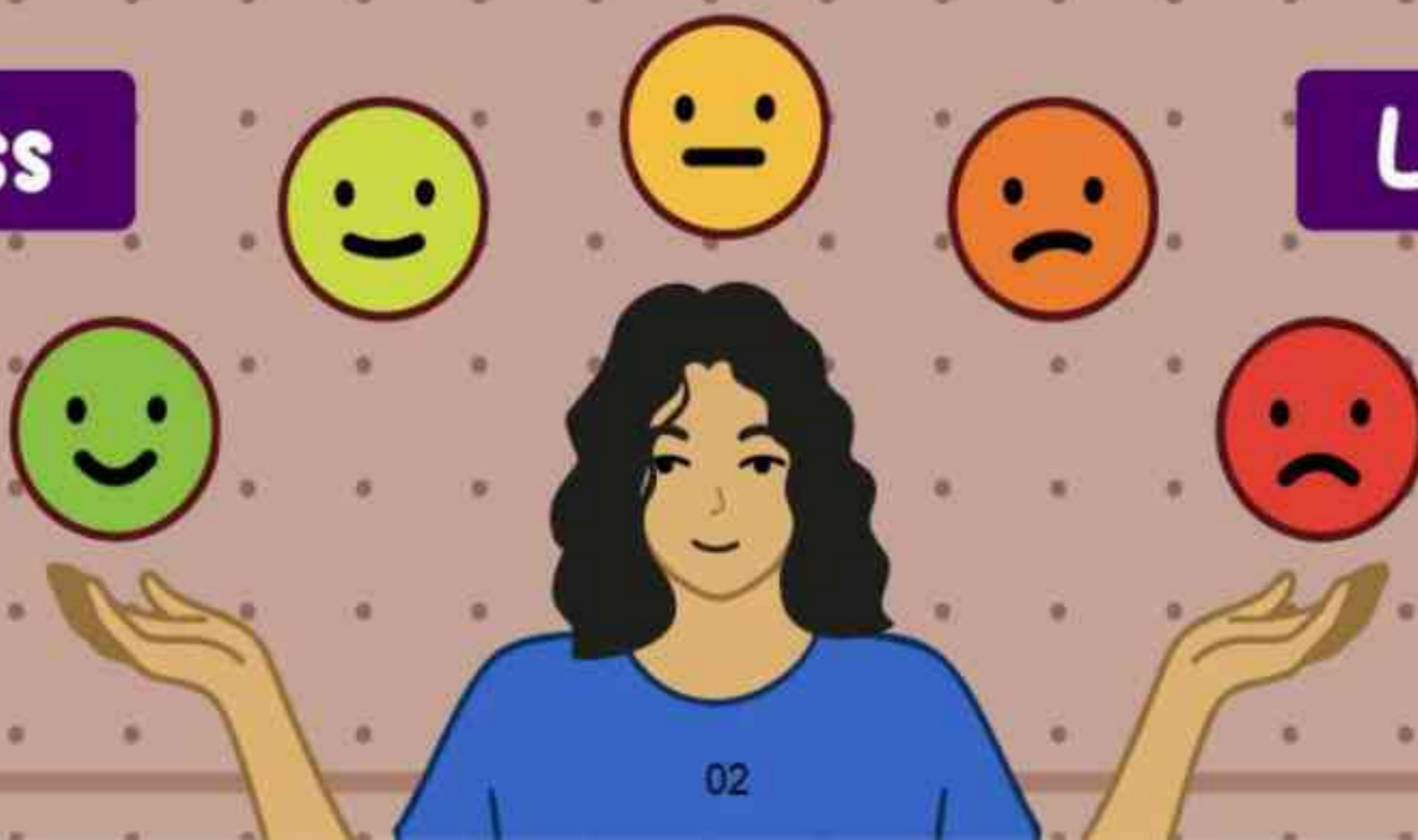
## 1. Apa itu Sehat Mental?

- Ketika kita merasa nyaman dan bahagia menjalani hidup kita.
- Kondisi pikiran kita positif, perasaan kita tenang, dan perilaku kita baik.
- Kita bisa menikmati hidup sehari-hari dan bisa menghadapi tantangan hidup. Misalnya, mengerjakan tugas sekolah, bekerja dengan baik, atau berkonsentrasi.
- Kita memiliki hubungan yang sehat dengan keluarga dan teman-teman.

Sehat mental berarti kita merasa baik secara emosional, psikologis, dan sosial. Kita memiliki kemampuan untuk mengelola stres, berhubungan sehat dengan orang lain, membuat keputusan, dan merasa puas dengan hidup.

**Stress**

**Level**



## 2. Kesadaran Diri (*Self-awareness*)

*Self-awareness* atau kesadaran diri dalam kesehatan mental adalah kemampuan dan kepandaian kita untuk mengenali dan memahami perasaan, pikiran, emosi, dan perilaku kita sendiri. Kemampuan ini membantu kita dalam mengelola stres, kita tahu apa pemicu stres, apa yang harus kita lakukan ketika stres atau muncul gejala gangguan mental, tahu apa yang harus kita lakukan termasuk membuat keputusan yang lebih baik mengenai kesehatan mental.

Kemampuan ini membantu kita untuk:

- Mengelola stres
- Mengetahui pemicu stres
- Apa yang bisa kita lakukan saat stres atau muncul gejala gangguan mental
- Membuat keputusan yang lebih baik (untuk menangani gangguan mental)



**Self-care** adalah tindakan yang dilakukan untuk menjaga kebersihan diri, menjaga kesehatan fisik, menjaga kesehatan mental, dan emosional. *Self-care* ini termasuk aktivitas rutin seperti tidur yang cukup, makan makanan sehat, rutin berolahraga, meditasi, dan melakukan hal-hal yang menyenangkan seperti membaca buku, mendengarkan musik, memasak, merawat tanaman, dan lainnya.

**Self-love** atau mencintai diri sendiri adalah praktik menerima, menghargai, dan merawat diri sendiri. Hal ini melibatkan pengakuan atas harga diri, memperlakukan diri sendiri dengan baik, dan memprioritaskan kesejahteraan dan kebahagiaan diri. Mencintai diri sendiri mendorong kita untuk menerima kelebihan dan kekurangan diri tanpa menghakimi. Contoh dari *self-love* yaitu meluangkan waktu untuk merawat diri sendiri, menetapkan batasan, beraktivitas yang membuat kita bahagia.

**Self-esteem** atau harga diri mengacu pada rasa keseluruhan seseorang akan nilai atau harga dirinya. Harga diri dapat dianggap sebagai ukuran seberapa besar seseorang menghargai, menilai, mengapresiasi, menghormati, atau menyukai dirinya sendiri. Contohnya: Merasa bangga pada kemampuan yang kamu miliki atau percaya diri dengan penampilan kamu.

**Self-worth** atau kelayakan diri, mirip dengan harga diri. *Self-worth* adalah rasa yang hakiki, atau rasa yang nyata sesungguhnya sebagai pribadi atau individu. Kepercayaan bahwa kamu pada hakikatnya pantas mendapatkan cinta, rasa hormat, dan hal-hal baik dalam hidup, terlepas dari prestasi, penampilan, atau validasi eksternal kamu. Hal ini tentang menghargai diri sendiri apa adanya, bukan apa yang kamu lakukan atau kamu miliki. Contohnya: Percaya bahwa kamu layak mendapatkan cinta dan rasa hormat, apa pun yang terjadi.



**Self-Value** atau penilaian diri mengacu pada seberapa besar kamu memprioritaskan dan menghargai kebutuhan, keinginan, dan batasan kamu sendiri. Nilai diri, berfokus pada pengakuan kamu akan pentingnya diri kamu dan kontribusi yang kamu berikan bagi kehidupanmu dan orang lain. Contohnya: Menetapkan batasan, mengejar tujuan yang sesuai dengan kebutuhanmu, dan memperjuangkan diri sendiri.

**Self-compassion** atau kasih sayang terhadap diri sendiri berarti memperlakukan diri sendiri dengan kebaikan, pengertian, dan perhatian yang sama seperti yang kamu berikan kepada teman baik, terutama saat mengalami kesedihan, kegagalan, atau kesulitan. *Self-compassion* berarti mengakui nilai kemanusiaan kamu, membiarkan diri kamu melakukan kesalahan, dan mendukung diri sendiri saat menghadapi kesulitan daripada bersikap terlalu kritis terhadap diri sendiri. Contohnya: Menyemangati diri dan kesalahan yang diperbuat dapat diperbaiki.

<b>Aspek</b>	<b>Self-care</b>	<b>Self-love</b>	<b>Self-value</b>	<b>Self-worth</b>	<b>Self-esteem</b>	<b>Self-compassion</b>
<b>Arti</b>	Tindakan untuk kebaikan	Pola pikir penerimaan	Menyadari dan mengenali pentingnya diri	Kepercayaan pada nilai kita yang melekat	Perasaan percaya diri	Kebaikan di saat keadaan sulit
<b>Fungsi</b>	Perawatan fisik dan mental	Penerimaan diri secara menyeluruh	Memprioritaskan kebutuhan kita	Nilai yang melekat dalam diri	Mengevaluasi kemampuan kita	Empati di masa sulit
<b>Contoh Berpikir</b>	Saya perlu istirahat yang cukup	Saya menerima siapa saya	Kebutuhan saya penting	Saya pantas dicintai dan dihormati	Saya merasa bangga karena saya mampu	Tidak masalah jika yang saya lakukan tidak sempurna

- **Self-care** adalah apa yang kamu lakukan untuk merawat diri sendiri.
- **Self-love** adalah bagaimana perasaan kamu terhadap diri sendiri.
- **Self-value** adalah bagaimana kamu memprioritaskan diri sendiri dalam hidup.
- **Self-worth** adalah keyakinan kamu terhadap nilai bawaan kamu.
- **Self-esteem** adalah bagaimana kamu mengevaluasi kemampuan kamu.
- **Self-compassion** adalah bagaimana kamu mendukung diri sendiri di masa-masa sulit.

Setiap konsep di atas sangat berhubungan dengan konsep lainnya. Hal di atas sangat berpengaruh pada bagaimana kita mengenal diri kita sendiri dan bagaimana kita memiliki hubungan baik dengan diri kita sendiri.

Ketika kita merasa diri kita berharga, kita memiliki penilaian terhadap diri sendiri. Ini mencakup perasaan tentang seberapa rasa berharga dan kompeten kita dan dalam hidup kita.

## Yuk kita cek apakah tanda keberhargaan diri (self-esteem) kita rendah? (diceklis ya)

- Kurang percaya diri
- Tidak bisa menerima kritik dan opini orang lain
- Terus membandingkan diri kita dengan orang lain (dalam hal kesuksesan, gaya, barang, pencapaian)
- Merasa *insecure*, merasa kurang
- People pleaser*, gak bisa menolak dengan *say no*, gak punya batasan
- Gampang terpengaruh (*fear of missing out/FOMO*)
- Berusaha mengontrol orang lain

### Apa itu *Boundaries* (Batasan)?

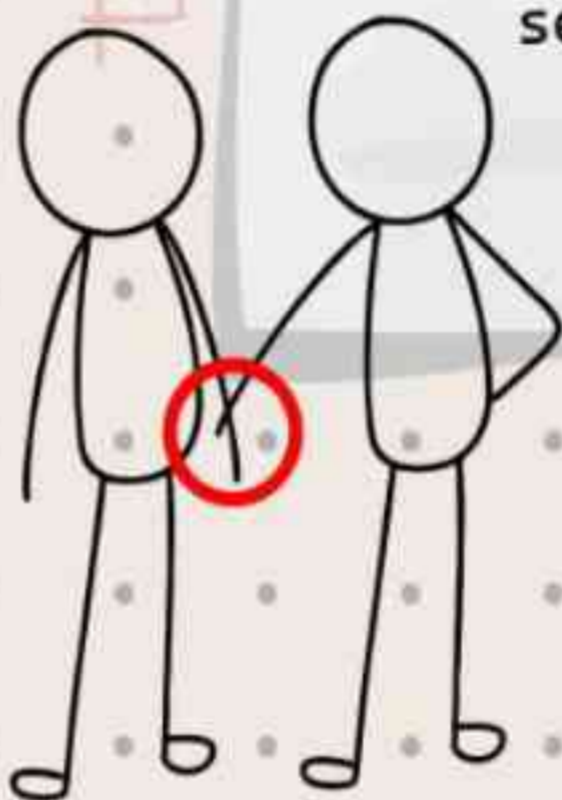
*Boundaries* atau batasan adalah batasan yang ditetapkan seseorang untuk melindungi kesehatan mental kita. Batasan ini termasuk batasan dalam hubungan, pekerjaan, aktivitas sehari-hari, waktu, dan lainnya.

# 7 jenis Batasan

01

## Fisik

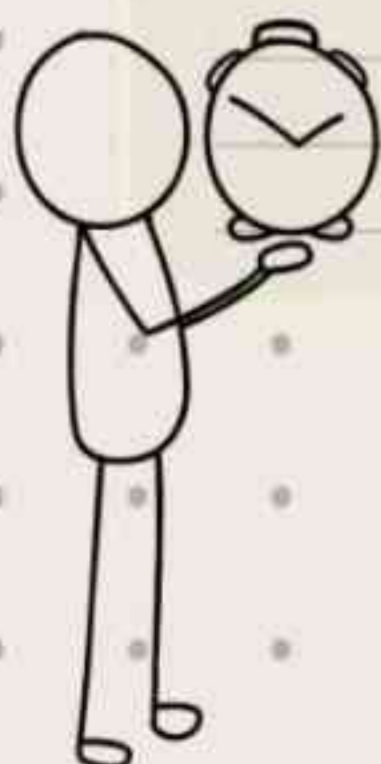
Menghormati privasi ruang pribadi dan preferensi terhadap sentuhan fisik.



04

## Waktu

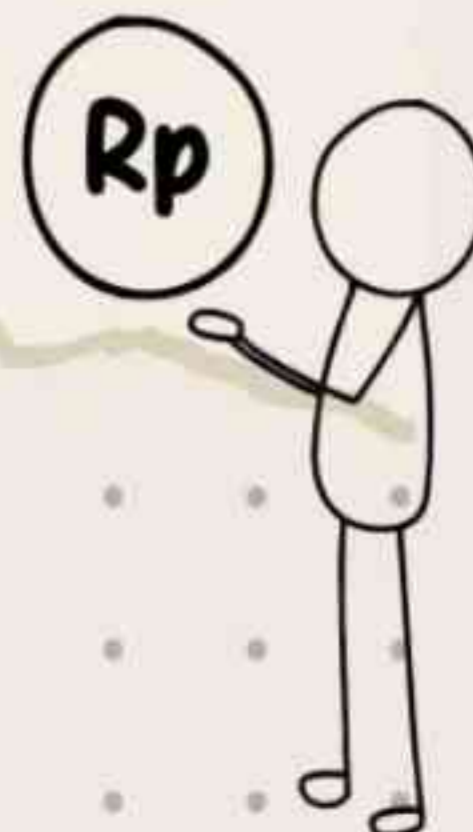
Menghargai ketepatan waktu dan ketersediaan orang lain untuk meluangkan waktu bersama kamu.



05

## Materi

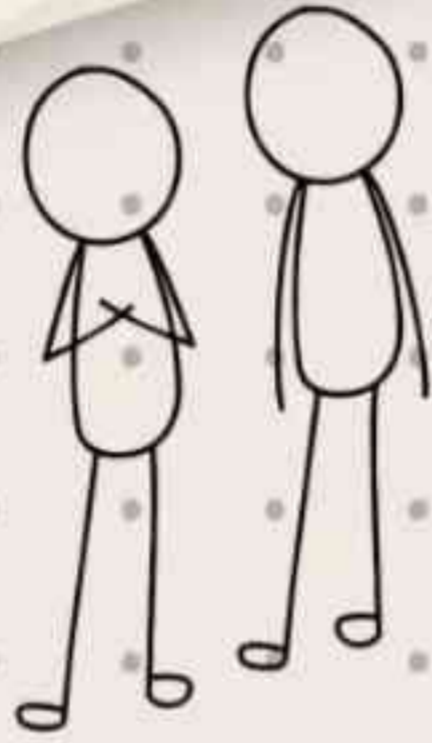
Menghormati barang pribadi orang lain, terutama dalam hal meminjam atau memberi.



02

**Emosional**

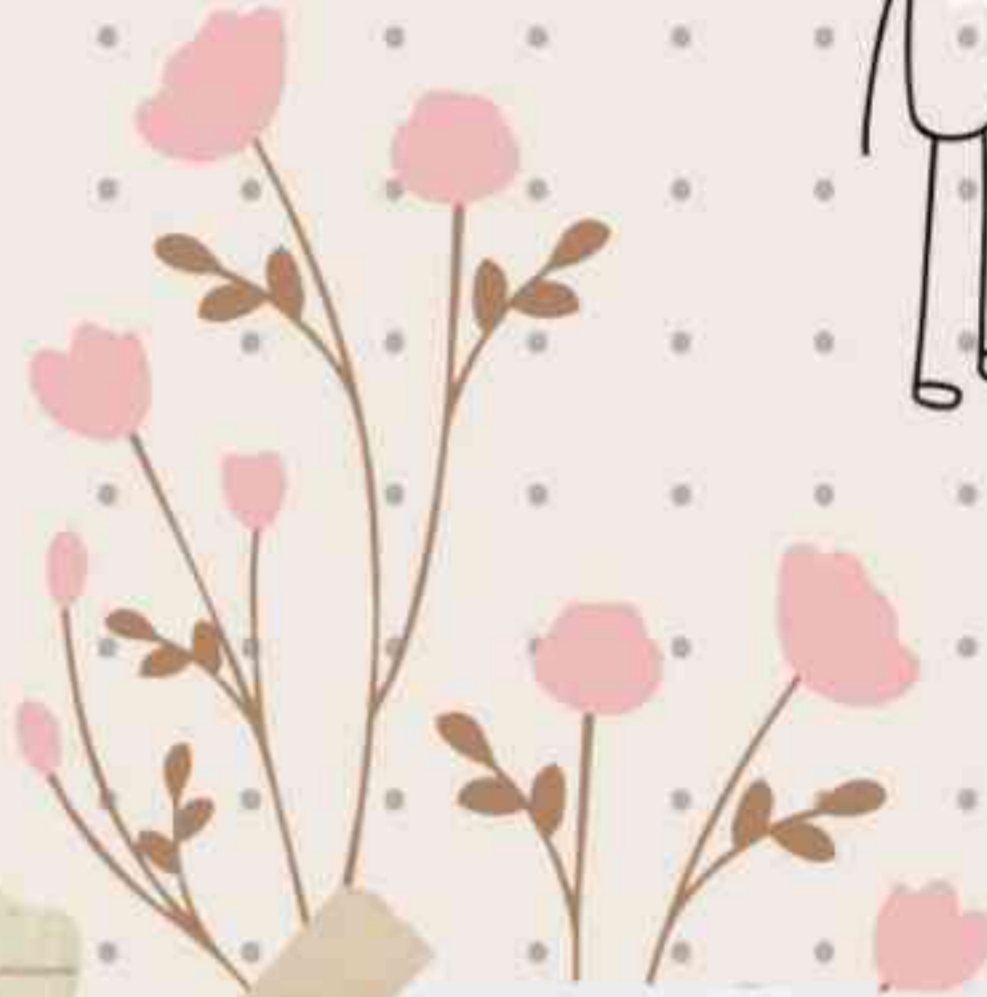
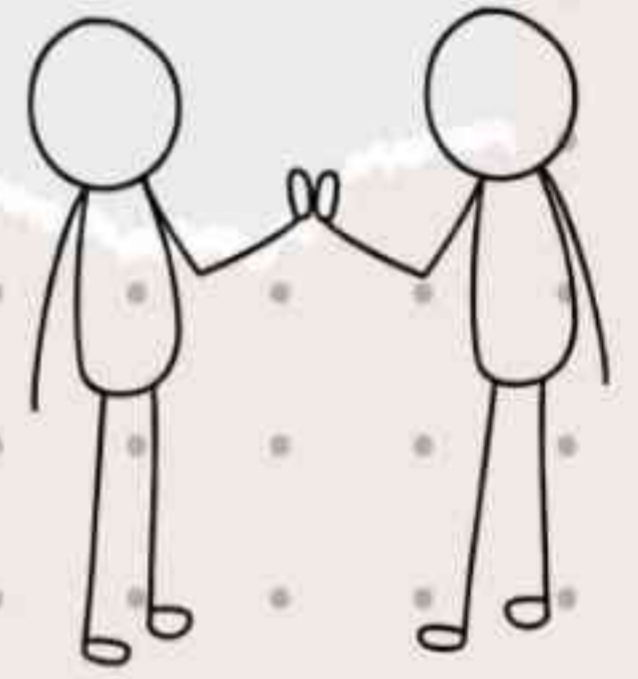
Menghargai perasaan dan emosi orang lain.



03

**Intelektual**

Menghormati pemikiran, pendapat, keyakinan, dan gagasan orang lain.



06

**Spiritual**

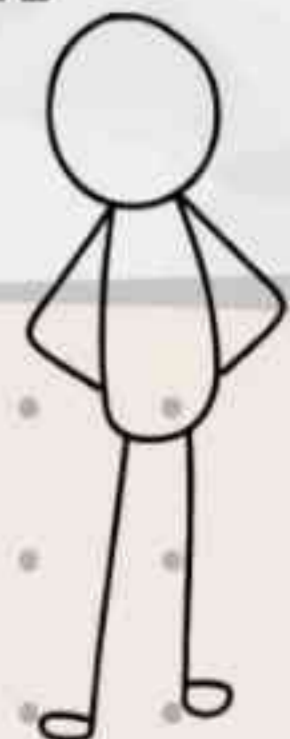
Menghormati keyakinan pribadi dan perjalanan spiritual seseorang.



07

**Seksual**

Mengutamakan kesopanan, kenyamanan, keamanan, tanggungjawab dan memastikan adanya persetujuan dari individu.



## Yuk cek tanda atau ciri-ciri sehat mental yang kita miliki! (diceklis ya)

- Kita mampu mengatasi stres dan tantangan hidup
- Kita memiliki hubungan yang sehat dengan orang lain
- Kita tahu kemampuan serta kekurangan kita dan bisa menerimanya
- Kita tahu rencana hidup yang realistis untuk masa depan
- Kita merasa percaya diri dan memiliki kepuasan diri
- Kita mampu beradaptasi dan memiliki fleksibilitas dalam menghadapi perubahan dan kesulitan yang ada dalam kehidupan

### Berikut ini hal Penting yang Harus Kita Miliki agar kita memiliki kesehatan mental yang baik.

- Kita merasa senang, bahagia, tenang

Merasa senang dengan kehidupan kita, bisa menerima berbagai perasaan atau emosi adalah salah satu ciri mental sehat. Karena hidup pada dasarnya tidak selalu berjalan lurus, kadang ada hari baik dan hari buruk dan itu wajar.

Ketika kita mampu menghadapi segala emosi yang muncul dan menyikapinya dengan tenang dan bijak, maka kita tergolong orang memiliki mental yang sehat. Kita mampu dan terbiasa mengendalikan perilaku kita dengan baik, meskipun perasaan kita sedang tidak baik. Kita juga dapat mengatasi permasalahan yang muncul dan jika terdapat hal yang membuat kita sedih, kita tahu sedih adalah hal yang wajar dan kita tidak akan sedih berlarut-larut. Merasa nyaman di dalam keluarga, di komunitas, di lingkungan sekolah kita. Memiliki hubungan yang baik dan merasa semangat dalam menjalani kehidupan sehari-hari.



- Tahu apa kelebihan dan kekurangan kita, menerima siapa diri kita, dan memiliki tujuan yang realistis

Tanda mental sehat berikutnya adalah kita merasa berharga dan kita memiliki rencana kehidupan di masa depan. Misalnya, kita punya rencana untuk kuliah, bekerja sebagai profesi tertentu, atau memiliki cita-cita tertentu. Ketika mental kita sehat, kita akan cenderung memiliki rasa kebersamaan dan spiritual yang kuat, sehingga yakin bahwa diri kita berharga.

Kesehatan mental juga ditandai dengan kepercayaan diri yang baik, di mana kita tahu kelebihan dan dapat menerima kekurangan kita. Kita dapat menerima kritik, kita tahu bahwa harga diri kita tidak bergantung pada persepsi orang lain atau tidak membandingkan atau iri dengan kesuksesan yang diperoleh orang lain.



Ciri mental yang sehat selain percaya diri juga adalah **tidak selalu sepenuhnya membutuhkan orang lain hanya untuk membuat diri merasa lebih baik**. Kita tahu batas, sehingga dapat menghindari kekecewaan atau ekspektasi/harapan yang tidak realistis atau berlebihan. Faktor ini merupakan tanda mental sehat karena kita mampu mencegah atau mengelola stres. Karena kemampuan tersebut, kita dapat lebih mudah fokus mengembangkan potensi diri, menjalani kegiatan, dan beradaptasi dengan lingkungan yang terus berubah.

Sehat mental berarti kita merasa senang menjalani hidup sesuai nilai-nilai dan mengetahui prioritas serta tanggung jawab. Bisa mengatur prioritas untuk diri dan tanggung jawab dapat membantu kita lebih fokus agar tidak kewalahan. Kita mampu mengalokasikan waktu dan energi dengan efisien untuk mengerjakan hal yang paling penting terlebih dahulu. Jika kita merasa kecewa karena gagal dalam menjalankan sesuatu atau kecewa dengan orang lain, kita bisa bangkit kembali dari kekesalan dan kekecewaan.

Tanda mental sehat yang tak kalah penting adalah mampu merasa bahagia dengan tulus atas kebahagiaan orang lain dan tidak asal cemburu. Kita ikut senang dengan prestasi teman? Selamat! Artinya kita termasuk orang yang sehat mental!

- Punya hubungan yang baik dengan orang terdekat dan punya teman dan sahabat untuk bercerita

Ciri mental yang sehat selanjutnya yaitu ketika kita bisa menjalin hubungan yang baik dengan orang-orang terdekat seperti keluarga, teman sekolah, tetangga, dan lainnya. Selain itu, kita memiliki pertemanan di mana kita merasa nyaman bercerita, memiliki sahabat yang dapat dipercaya, tidak merasa iri dengan sahabat kita, bahkan saling menolong dan tahu kekurangan dan kelebihan sahabat kita.



- Rutin berolahraga, Memiliki pola makan, pola tidur, rutinitas yang baik

Ciri mental sehat selanjutnya adalah memiliki badan yang merasa nyaman dan rutin berolahraga. Bisa bersantai, tidur nyenyak, dalam porsi yang cukup. Memiliki pola makan yang baik dan makan makanan yang sehat sehingga dapat beraktivitas dengan baik.



**Jangan-jangan Kita masih merasa seperti di bawah ini ???!!!**

**Coba cek ceklis yuk!**

- Terus membandingkan diri dengan orang lain (dia udah punya pacar, dia diterima di ITB, dia punya HP baru)
- Punya *role model* yang tidak realistis atau negatif (pokoknya aku harus selangsing artis Korea!)
- Takut kelihatan bodoh di mata orang lain (Kalau aku tanya begini, nanti kelihatan bodoh enggak, ya?)

- Tidak bisa menerima kritikan (kok enggak ada yang bisa ngertiin aku sih?! Dia *julid* banget sama aku)
- Ketergantungan pada sosial media yang berlebihan (*followers*-ku kok dikit?! Berjam-  
jam *scrolling* tanpa bisa melakukan aktivitas apa-apa)
- Merasa tidak cukup (aku harus menunjukkan ke orang-orang kalau aku pintar, kalau aku kaya, kalau aku gaul!)
- Kontrol emosi (ketika merasa terpicu, mencoba sadar dengan sekitar, mencoba sadar dengan diri sendiri dengan mengatur napas)

**Apa yang harus kita lakukan kalau kita merasa seperti di atas?  
(Tulis apa saja yang perlu kita lakukan untuk meningkatkan  
Self-Esteem kita)**

- 1 \_\_\_\_\_
- 2 \_\_\_\_\_
- 3 \_\_\_\_\_



**Bagaimana membangun batasan boundaries agar kita bisa tahu  
batasan-batasan untuk kesehatan mental kita yang lebih baik. Ceklis  
yang udah kamu tau**

- Mengenal diri (Tahu apa yang membuat kita nyaman dan tidak)
- Tahu kapan untuk bilang tidak dan berkomunikasi jelas dan tegas (iya ya iya! Enggak ya enggak!)
- Privasi (bertukar kata sandi akun media sosial, harus selalu lapor *live location*, mengecek *chat* terakhir)
- Tahu batasan tentang tidur yang cukup, porsi *screentime* yang sehat, *work-life balance*, enggak mau diganggu saat *weekend* dan lainnya.
- Menyadari atau mengetahui batasan interaksi yang pantas dan tidak pantas sesuai situasi dan kondisi.

Berkenalan dengan beberapa istilah dalam kesehatan mental



### Stres

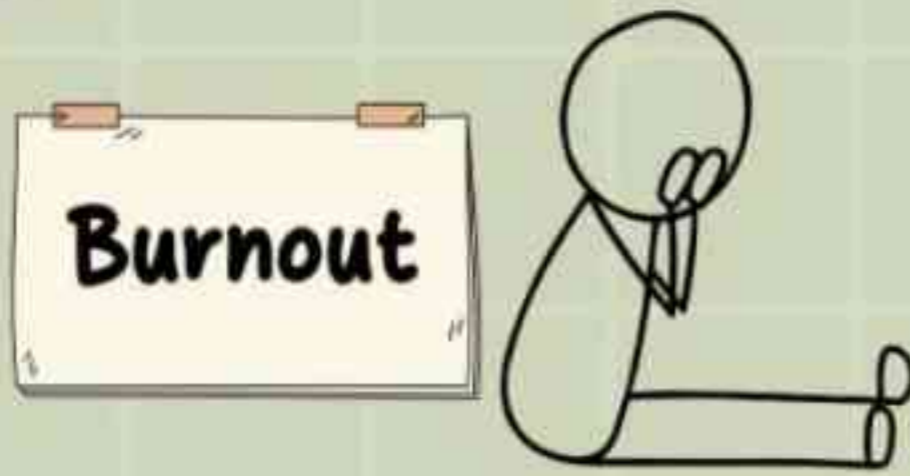


“Stres” artinya merasa bermasalah atau terganggu oleh kehidupan. Stres merupakan respons tubuh terhadap masalah, tekanan atau tuntutan dari lingkungan. Semua orang mengalami stres pada waktu-waktu tertentu. Sedikit stres tidak menjadi masalah. Jika tidak dapat kita kelola dengan baik, stres yang sangat tinggi bisa berdampak pada kesehatan fisik dan mental kita.

### Overwhelm



*Overwhelm* atau kewalahan biasanya terjadi ketika kita terlalu banyak beban atau tanggung jawab sehingga kita sulit untuk mengatasi semuanya sekaligus. Ini bisa menyebabkan kita banyak pikiran, memiliki perasaan tidak mampu, kekhawatiran, dan kehilangan kontrol.



*Burnout* atau kelelahan muncul ketika kita dalam keadaan kelelahan fisik, emosional, dan mental akibat stres yang berkepanjangan. Burnout seringkali terkait dengan isu pekerjaan, pendidikan atau kegiatan yang sangat menuntut dan menekan kita. Gejalanya seperti penurunan motivasi belajar atau kerja, lalu kelelahan yang ekstrem, sikap apatis, mudah marah dan penurunan produktivitas.



*Overthinking* atau berpikir berlebihan ketika kita berpikir tentang sesuatu secara berlebihan. Biasanya sesuatu yang kita pikirkan tersebut kita pikirkan secara berulang-ulang dan bukan mengambil keputusan tetapi malah terjebak pada situasi terlalu banyak berpikir, menganalisis sesuatu secara berlebihan sehingga kita khawatir dan sering menyebabkan kecemasan dan berujung pada kesulitan dalam membuat keputusan.



Perasaan cemas biasanya muncul ketika kita khawatir atau takut akan sesuatu. Rasa cemas, panik dan takut ini sangat wajar terjadi. Kecemasan yang kita ketahui penyebabnya dan kita dapat atasi dalam waktu cukup cepat merupakan cemas yang wajar.

Kira-kira kamu ada di dalam fase sehat mental? Skor 1-10 kira-kira berapa ya?

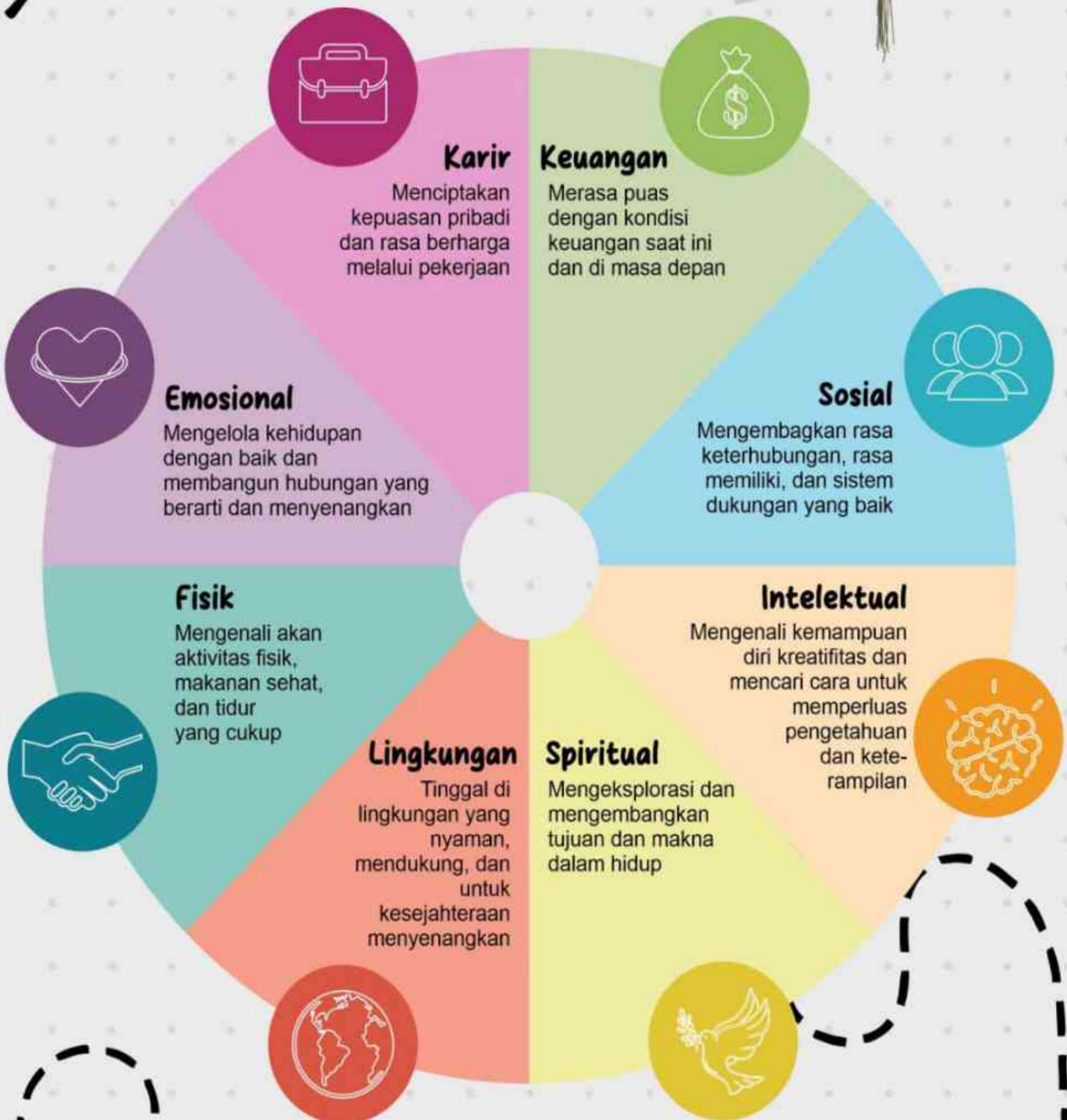
Skor kamu \_\_\_\_\_

Apa yang harus kamu lakukan supaya kamu bisa lebih sehat mental?

- 1). \_\_\_\_\_
- 2). \_\_\_\_\_
- 3). \_\_\_\_\_
- 4). \_\_\_\_\_
- 5). \_\_\_\_\_



# 8 Dimensi Kesehatan dan Kesejahteraan

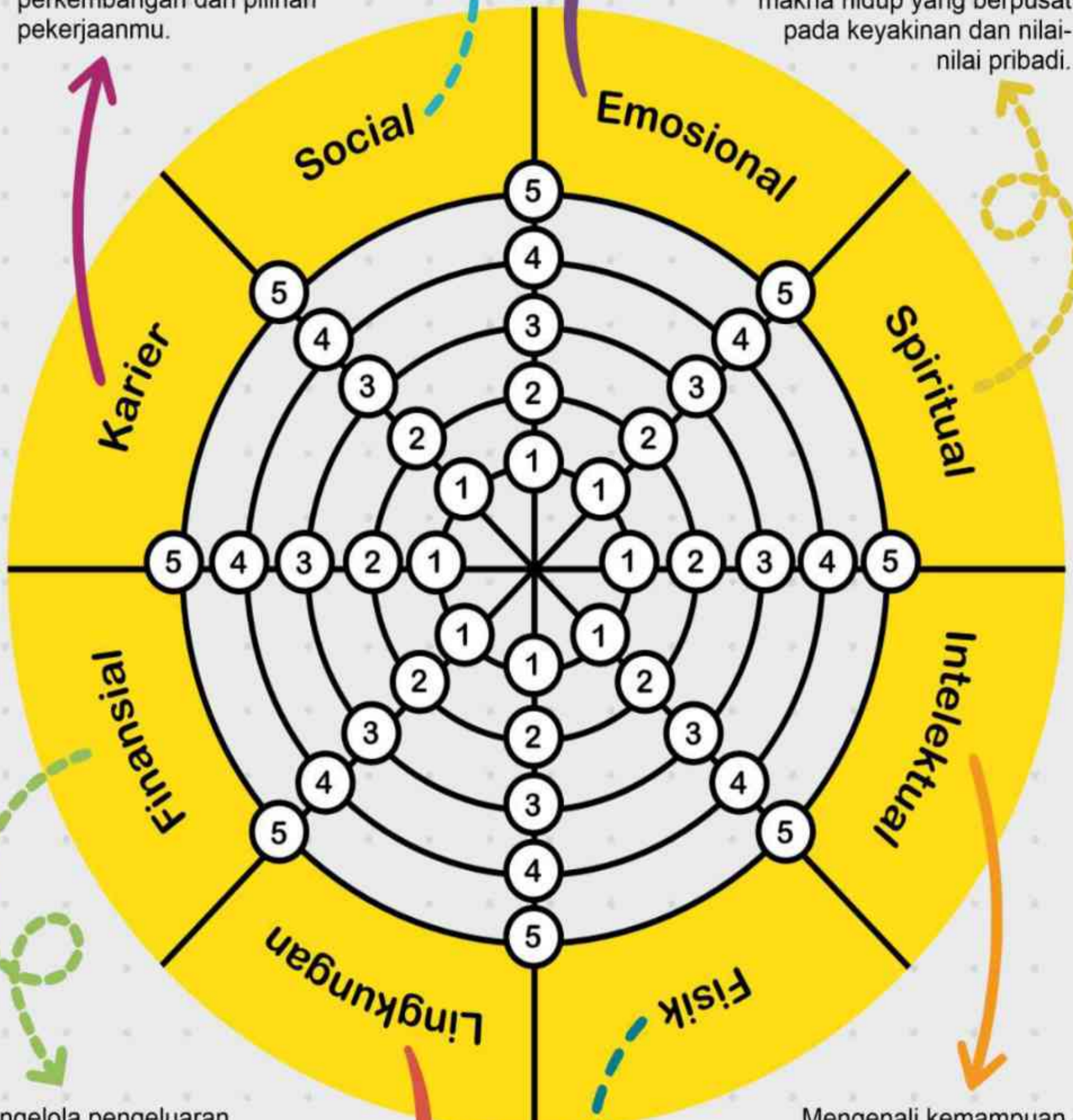


Mengembangkan rasa keterhubungan dan rasa memiliki, serta memiliki sistem dukungan yang baik.

Mengelola hidup dengan baik, termasuk tantangan, tekanan, dan kebahagiaan; membangun hubungan yang memuaskan.

Menikmati kepuasan diri dan perkembangan dari pilihan pekerjaanmu.

Memperluas tujuan dan makna hidup yang berpusat pada keyakinan dan nilai-nilai pribadi.



Mengelola pengeluaran untuk menciptakan tujuan finansial di masa sekarang dan masa depan yang memuaskan.

Mengenali kemampuan, kreatifitas dan menemukan cara untuk memperluas pengetahuan dan keterampilan.

Berada di lingkungan yang menyenangkan dan memungkinkan (lingkungan yang baik secara sosial maupun alam) yang mendukung kesejahteraan.

Mendapat nutrisi yang baik, tidur yang cukup, dan aktivitas fisik, serta mencegah dan mengelola penyakit atau kondisi kesehatan.

## Lembar Kerja Roda Kesejahteraan

### PETUNJUK:

1. Lihatlah ilustrasi "Delapan Dimensi Kesejahteraan untuk Kesehatan" untuk mengingat bahwa setiap aspek saling terhubung.
2. Untuk setiap dimensi, beri skor tingkat keberhasilan kamu saat ini, dan warnai dari pusat lingkaran hingga skor kamu.
3. Berikan skor dengan jujur ya dan hitung jumlah skor keseluruhan kamu.
4. Jika skor keseluruhan kamu di bawah 25, maka petakan aspek apa yang perlu kamu tingkatkan dan langkah apa yang bisa kamu coba. Jika skor kamu di atas 25, kemungkinan kesejahteraan kamu sudah cukup baik namun kamu tetap harus memetakan aspek apa yang kamu perlu tingkatkan.

### KUNCI SKOR:

1. Saya mengakui kelemahan ini. Saya tahu saya benar-benar perlu bekerja pada aspek ini.
2. Baiklah, saya akui bahwa saya belum baik dalam area ini di hidup saya. Saya tahu saya bisa lebih baik di sini.
3. Bagian hidup saya ini cukup baik, tetapi saya yakin masih ada yang bisa saya tingkatkan.
4. Saya puas dengan dimensi ini. Mungkin ada hal lain yang bisa saya lakukan, tetapi saya tidak yakin punya waktu/energi.
5. Saya benar-benar bahagia dan merasa terpenuhi dalam bagian hidup ini. Tidak ada ruang untuk perbaikan.

*Opsional: Gunakan skala 1-10 untuk menilai dengan lebih rinci*

Berapa skor kamu? \_\_\_\_\_

Petakan dari 8 dimensi/aspek kesehatan dan kesejahteraan yang perlu kamu tingkatkan?

Aspek 1

---

Aspek 2

---

Aspek 3

---



**Strategi dan langkah-langkah apa yang kamu dapat lakukan dalam setiap aspek agar ada peningkatan?**

Aspek	Strategi	Langkah-Langkah

Aspek	Strategi	Langkah-Langkah

Catatan untuk saya.

---



---



---



---



---



---



---



Yuk isi self-care checklist box di bawah ini!

### Daftar Perawatan Diri 1



#### Fisik

- Makan makanan sehat
- Menjaga kebersihan diri
- Berolahraga
- Aktivitas fisik yang menyenangkan
- Tidur yang cukup dan teratur
- Pemeriksaan kesehatan rutin
- Merawat penampilan fisik
- Istirahat setelah bekerja
- Istirahat saat sakit
- Jalan-jalan



#### Psikologis

- Melakukan hobi
- Belajar hal baru
- Membaca
- Mencoba aktivitas baru
- Melakukan sesuatu yang kreatif
- Waktu tanpa layar
- Waktu untuk sendiri
- Menunda kepuasan instan
- Pergi liburan sehari
- Berlatih kesabaran

### Daftar Perawatan Diri 2

#### Emosional

- Pergi bersama orang tersayang
- Me time
- Mengekspresikan perasaan
- Merasakan emosi sepenuhnya
- Mencari sesuatu yang menyenangkan
- Afirmasi positif
- Menghargai diri sendiri
- Mengelola stres
- Membicarakan masalah
- ...

#### Spiritual

- Meditasi
- Berdoa
- Mencari makna hidup
- Menetapkan prioritas dan nilai hidup
- Berpegang pada prinsip dan moral
- Merenungkan kehidupan
- Memikirkan kebaikan
- Mengamati pikiran sendiri
- Berpartisipasi dalam suatu tujuan baik
- ...



# GOOD DAY!

## Daftar Perawatan Diri 3



### Sosial

- Pergi bersama orang tersayang
- Tetap menjaga hubungan baik
- Ngobrol secara bermakna
- Bersenang-senang bersama
- Pergi liburan bersama
- Meminta dan memberikan bantuan
- Bertemu orang baru
- Tersenyum pada orang lain
- Bersikap sopan
- ...

### Profesional

- Mengikuti perkembangan informasi
- Mengasah keterampilan
- Membaca informasi yang akurat & relevan
- Terlibat dalam kegiatan
- Menghindari kelelahan kerja
- Mengatur ruang kerja agar nyaman
- Merencanakan pekerjaan dengan baik
- Membangun hubungan kerja yang baik
- ...
- ...

# #blessed

Yuk tulis apa saja yang kamu bisa lakukan lagi untuk meningkatkan self-care atau perawatan diri:

---



---



---



---



---



---



---



---



**Latihan: Bangun Rasa Percaya Diri, Perhatikan Kekuatan Anda!**

3 hal yang saya sukai dari diri saya:

- 1 \_\_\_\_\_
- 2 \_\_\_\_\_
- 3 \_\_\_\_\_

3 hal keterampilan saya:

- 1 \_\_\_\_\_
- 2 \_\_\_\_\_
- 3 \_\_\_\_\_

3 hal yang saya banggakan:

- 1 \_\_\_\_\_
- 2 \_\_\_\_\_
- 3 \_\_\_\_\_

3 hal yang saya syukuri:

- 1 \_\_\_\_\_
- 2 \_\_\_\_\_
- 3 \_\_\_\_\_

**Latihan: Bangun Rasa Percaya Diri, Perhatikan Kekuatan Anda!**

3 hal yang saya sukai dari tubuh saya:

- 1 \_\_\_\_\_
- 2 \_\_\_\_\_
- 3 \_\_\_\_\_

3 hal yang telah atau bisa saya atasi:

- 1 \_\_\_\_\_
- 2 \_\_\_\_\_
- 3 \_\_\_\_\_

3 orang yang saya bersyukur karena kehadirannya:

- 1 \_\_\_\_\_
- 2 \_\_\_\_\_
- 3 \_\_\_\_\_

3 pujian yang pernah diberikan orang lain kepada saya:

- 1 \_\_\_\_\_
- 2 \_\_\_\_\_
- 3 \_\_\_\_\_

Yuk tulis apa saja yang kamu bisa lakukan untuk meningkatkan kepercayaan diri:

---

---

---

---



### 3. Kesehatan mental yang terganggu?

Ketika kita berada dalam kondisi tidak nyaman. Ketidaknyamanan ada dalam pikiran kita, perasaan kita, atau perilaku kita. Kondisi ini membuat kita kesulitan untuk berfungsi sehari-hari dengan baik, misalkan tidur, makan, berkonsentrasi, bersosialisasi, bekerja. Gangguan ini biasanya membuat kita merasa sedih atau cemas secara berlebihan, atau bahkan membuat kita kehilangan kontak dengan kenyataan. Kesehatan mental yang terganggu bisa berbeda-beda gejalanya dan berpengaruh pada kehidupan setiap orang yang berbeda-beda.

**Ciri-ciri mental yang terganggu: Apa kamu merasa seperti di bawah ini? Yuk kita ceklis ya!**

- Perasaan sedih yang berlebihan dan berkepanjangan
- Perasaan hampa, tidak ada masa depan, dan putus asa
- Merasa cemas berlebihan, panik, ketakutan akan suatu hal yang belum terjadi
- Menarik diri dari lingkungan atau menghindari kegiatan yang biasanya disukai
- Kesulitan tidur atau tidur berlebihan
- Perubahan berat badan drastis
- Kesulitan untuk fokus konsentrasi atau membuat keputusan
- Merasa malas belajar, bekerja, kehilangan motivasi
- Halusinasi dan delusi

Dari beberapa poin di atas apakah kamu merasa sehat mental? Ya/ Mungkin/ Tidak

---



### **Kapan Kita Perlu Pertolongan Kesehatan Mental?**

Kalau kita banyak ceklis pada ciri-ciri mental yang terganggu di atas, berarti sudah saatnya kita perlu pertolongan kesehatan mental. Karena kita tidak mau terus-terusan merasa tidak nyaman, merasa terganggu merasa putus asa, perubahan drastis pada perilaku kita, atau kesulitan berfungsi dalam aktivitas sehari-hari, dan kualitas hidup kita menurun. Sudah saatnya kita perlu bantuan tenaga kesehatan mental.

### **Saatnya Meminta Pertolongan**

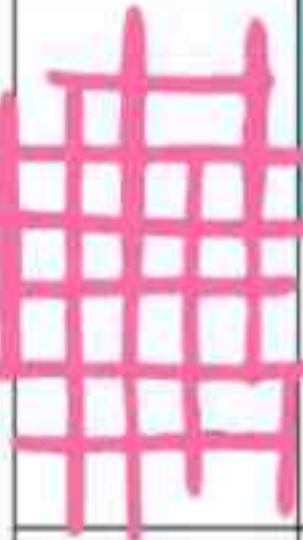

Sebelumnya, kita sudah memahami stres sebagai rasa terganggu. Nah, jika perasaan terganggu itu sudah sangat kuat dan mengganggu kita dalam melakukan aktivitas sehari-hari, maka itulah waktunya kita meminta pertolongan.

### **Apa itu Gangguan Jiwa?**

Gangguan jiwa adalah kondisi yang memengaruhi pikiran, perasaan, atau perilaku kita sehingga kita merasa tidak nyaman dan terganggu dalam menjalankan fungsi aktivitas sehari-hari. Gangguan jiwa harus didiagnosis oleh psikiater atau psikolog klinis. Biasanya, diagnosis yang umum adalah gangguan seperti depresi, bipolar, gangguan kecemasan, skizofrenia, dan lainnya.

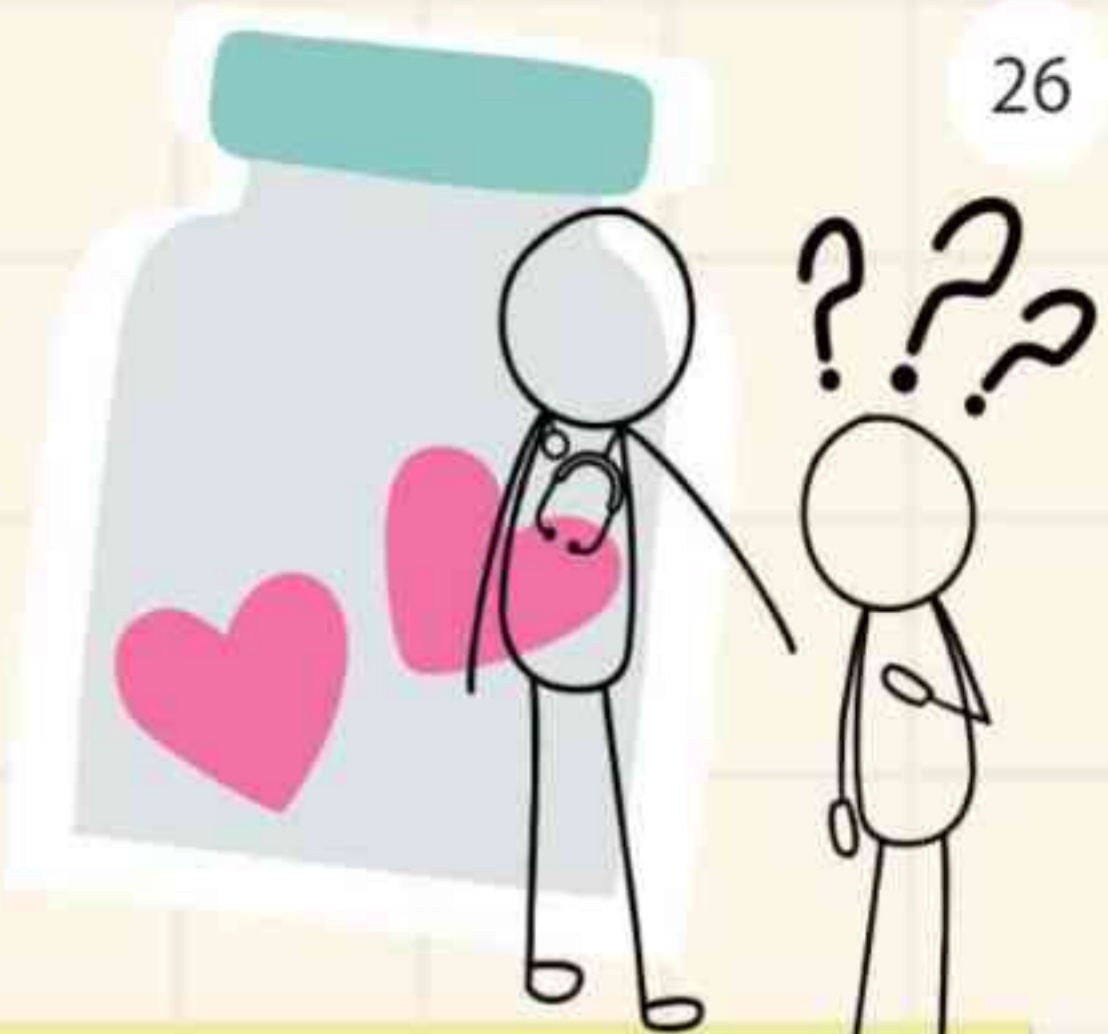


# Spektrum Kesehatan Mental


		Profesional Care			
Self Care, Peer Support, Social Support					
	Sehat	Reaksi	Gangguan Fungsional	Gangguan Mental Klinis	
	Fungsi alami	Stress umum & dapat dipulihkan	Gangguan fungsi yang signifikan	Gangguan klinis. Gangguan fungsi yang parah dan berkelanjutan	
	<b>Suasana Hati</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Perubahan suasana hati yang wajar</li> <li>Tenang dan mampu menghadapi situasi dengan baik</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Mudah marah atau tidak sabar</li> <li>Gelisah</li> <li>Sedih atau merasa kewalahan</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Marah</li> <li>Kecemasan</li> <li>Kesedihan mendalam atau putus asa</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Ledakan kemarahan atau agresi</li> <li>Kecemasan berlebihan</li> <li>atau serangan panik</li> <li>Depresi atau pikiran bunuh diri</li> </ul>
	<b>Sikap</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Memiliki selera humor yang baik</li> <li>Performa yang baik</li> <li>Merasa dalam kendali</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Sarkasme yang tidak pada tempatnya</li> <li>Menunda-nunda pekerjaan</li> <li>Sering lupa</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Sikap negatif</li> <li>Performa buruk atau perilaku kerja berlebihan</li> <li>Konsentrasi atau pengambilan keputusan yang buruk</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Pembangkangan berlebihan</li> <li>Ketidakmampuan untuk menjalankan tugas, mengendalikan perilaku, atau berkonsentrasi</li> </ul>
	<b>Pola Tidur</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Pola tidur teratur</li> <li>Sedikit atau tidak ada kesulitan tidur</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Kesulitan tidur</li> <li>Pikiran yang mengganggu</li> <li>Mimpi Buruk</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Tidur tidak nyenyak atau terganggu</li> <li>Mimpi buruk yang berulang</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Kesulitan tidur atau terlalu banyak tidur</li> <li>Tidur terlalu lama atau terlalu sebentar</li> </ul>
	<b>Kesehatan Fisik</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Kesehatan fisik yang baik</li> <li>Energi yang cukup</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Tegang otot atau sakit kepala</li> <li>Energi rendah</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Nyeri tubuh yang meningkat</li> <li>Kelelahan yang meningkat</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Penyakit fisik</li> <li>Kelelahan yang terus menerus</li> </ul>
	<b>Aktivitas</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Aktif secara fisik dan sosial</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Aktivitas atau sosialisasi menurun</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Menghindar</li> <li>Menarik diri</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Tidak keluar rumah atau tidak menjawab telepon</li> </ul>
	<b>Kebiasaan</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Konsumsi alkohol atau berjudi sangat sedikit atau tidak sama sekali</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Konsumsi alkohol atau berjudi secara teratur tetapi masih terkendali</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Peningkatan konsumsi alkohol atau berjudi sulit dikendalikan</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Kecanduan alkohol atau berjudi</li> <li>Kecanduan lainnya</li> </ul>
		<b>Tindakan Yang Perlu Dilakukan</b>			
	<ul style="list-style-type: none"> <li>Fokus pada tugas yang dihadapi</li> <li>Pecah masalah menjadi bagian yang lebih kecil dan dapat dikelola</li> <li>Kenali dan kembangkan sistem dukungan</li> <li>Pertahankan gaya hidup sehat</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Kenali batasan diri</li> <li>Identifikasi dan kurangi faktor stres</li> <li>Gunakan strategi mengatasi yang sehat</li> <li>Cukupi kebutuhan makan, istirahat, dan olahraga</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Identifikasi dan pahami tanda-tanda stres diri sendiri</li> <li>Cari dukungan sosial dan bicarakan dengan seseorang daripada menarik diri</li> <li>Minta bantuan profesional</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Konsultasikan dengan profesional sesuai kebutuhan</li> <li>Ikuti rekomendasi penyedia layanan kesehatan</li> <li>Pulihkan kesehatan fisik dan mental</li> </ul>	




Penyebab Dan Kondisi Gangguan Psikologis, Ketidakstabilan Dan Disabilitas



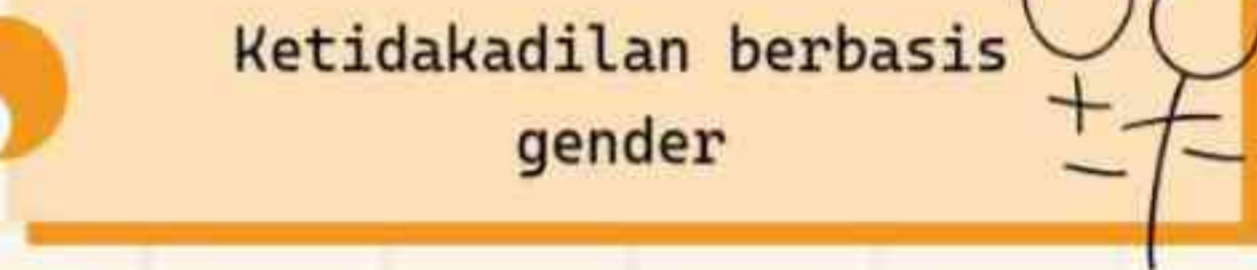
Pelayanan kesehatan yang buruk



Kurangnya akses ke sistem dukungan



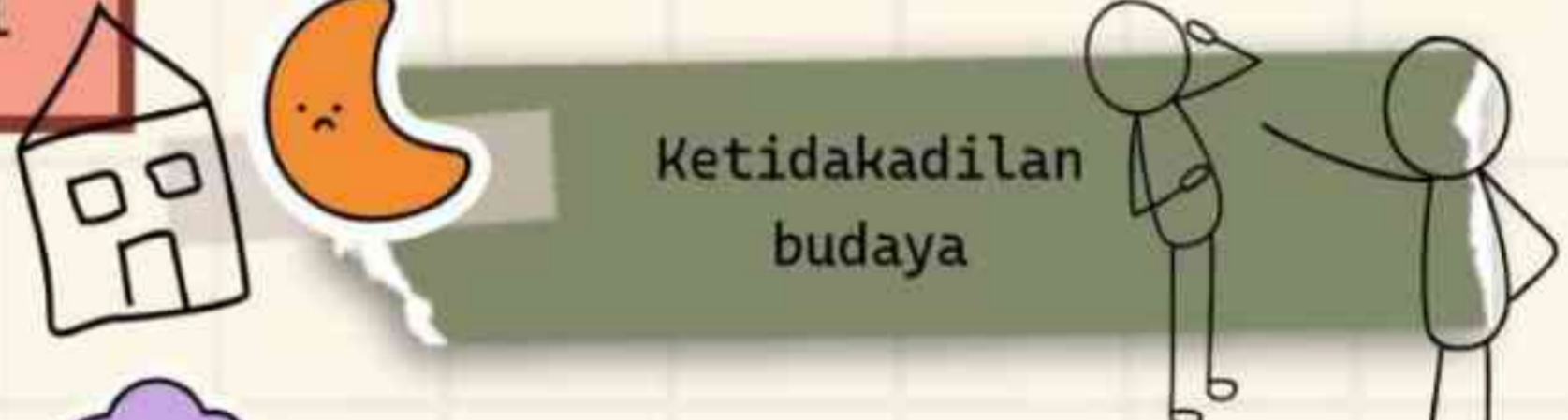
Penyakit kronis



Ketidakadilan berbasis gender



Masalah tempat tinggal




Ketidakadilan budaya




Kemiskinan

Hutang

Kekerasan dalam keluarga dan komunitas



Kelaparan

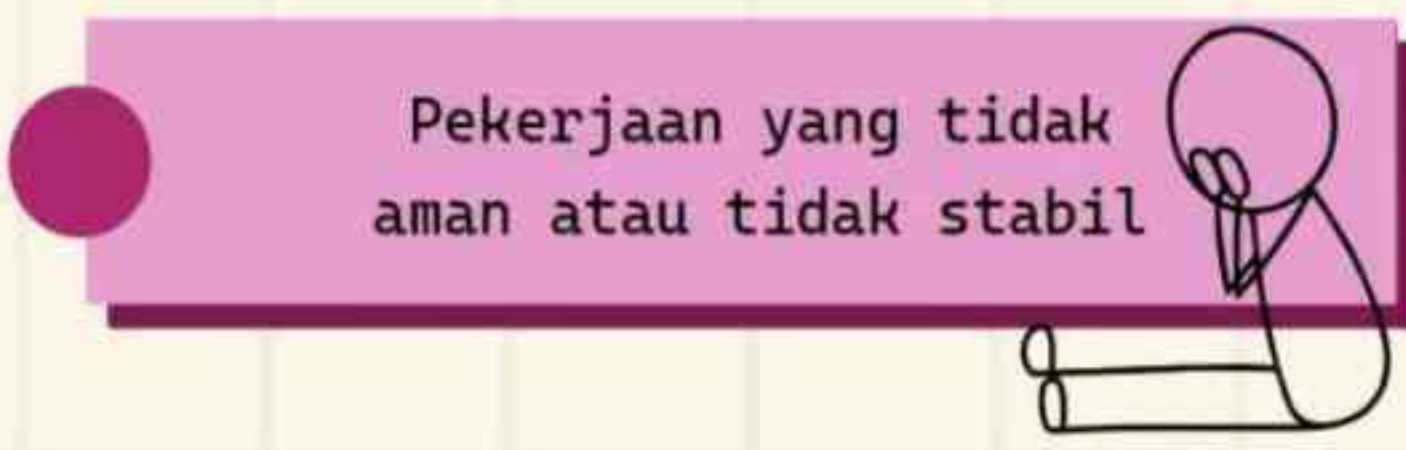


Perlakuan kejam, tdk manusiawi, dan penyiksaan dalam layanan kesehatan jiwa

Kekurangan gizi



Pengangguran



Pekerjaan yang tidak aman atau tidak stabil

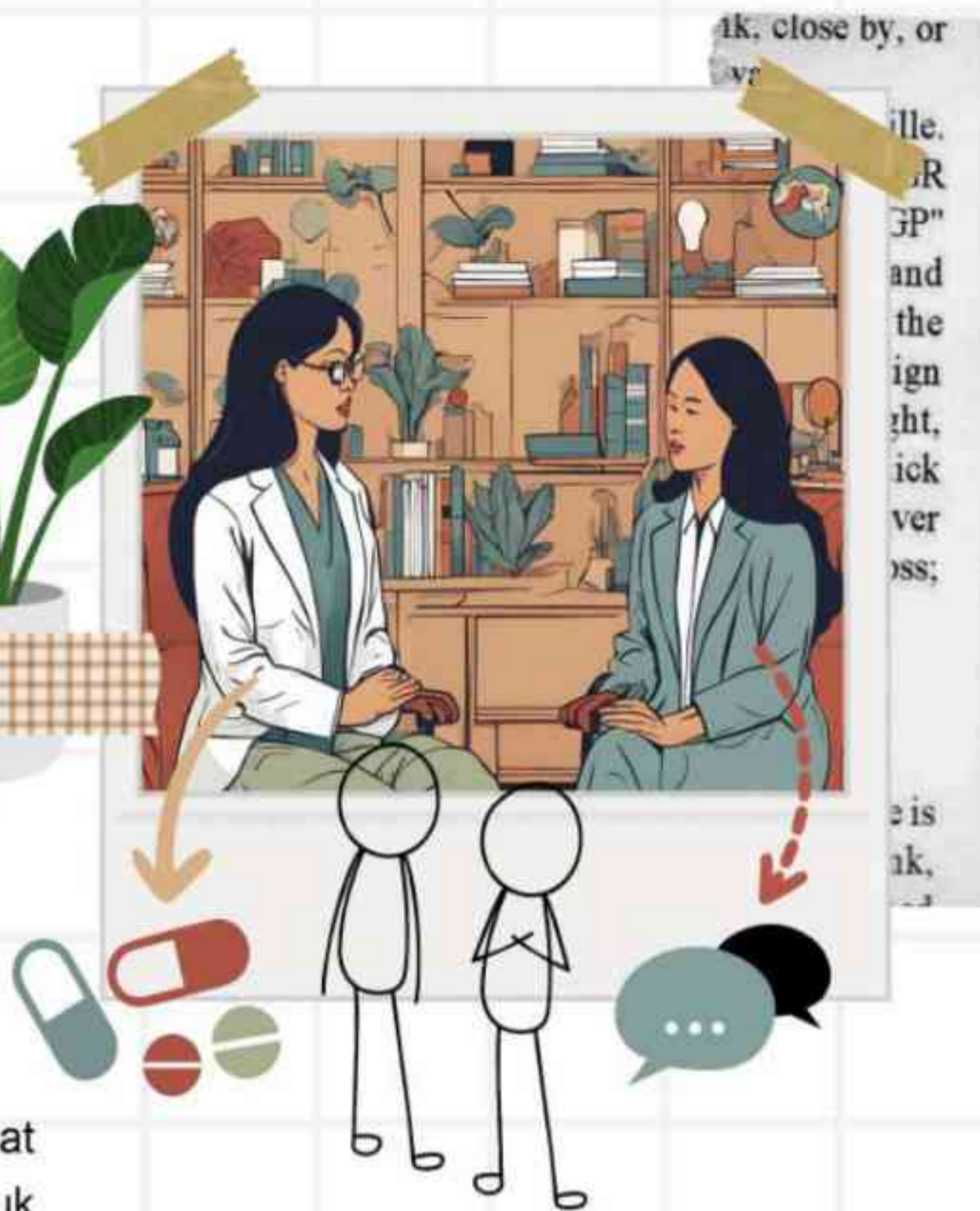


## Pertolongan ke mana?

### Psikiater atau Psikolog?

Psikiater adalah dokter medis yang dapat meresepkan obat dan melakukan terapi untuk gangguan mental. Psikolog klinis adalah profesional yang berfokus pada terapi psikologis seperti terapi berpikir, terapi perilaku, evaluasi psikologis, dan lainnya. Kedua profesi ini bisa memberikan diagnosis dan membantu kita untuk merasa lebih baik dan pulih kembali.

Psikolog klinis merupakan tenaga ahli di bidang kesehatan mental yang lulus dari program sarjana Psikologi dan dilanjutkan dengan pascasarjana psikologi klinis. Profesi



ini dapat membantu kita dengan berbagai terapi yang bukan obat, misalnya CBT, Talk Therapy, dan lainnya.

Psikiater merupakan dokter yang ahli dalam bidang kesehatan mental. Psikiater harus menyelesaikan studi kedokteran umum lalu mengambil spesialisasi di bidang kejiwaan. Sama seperti psikolog klinis, psikiater dapat memberikan psikoterapi namun pada praktiknya psikiater lebih banyak memberikan obat-obatan.

## Apa tujuan diagnosis?

Tujuan diagnosis hanya untuk mengidentifikasi dan memahami gejala dari gangguan mental yang kita alami sehingga kita dan psikiater atau psikolog dapat berdiskusi untuk menentukan perawatan dan pengobatan yang paling tepat nyaman dan tentunya yang cocok untuk kita.

## Seberapa penting diagnosis?

Diagnosis hanya penting digunakan untuk menentukan apa pengobatan yang cocok dan perawatan yang sesuai agar gejala-gejala dapat berkurang. Dengan demikian, maka gangguan mental dapat pulih secara optimal. Diagnosis bukan digunakan untuk memberikan label kepada seseorang dan diagnosis juga dapat berubah seiring

# Yuk, kenali gangguan mental yang umum!



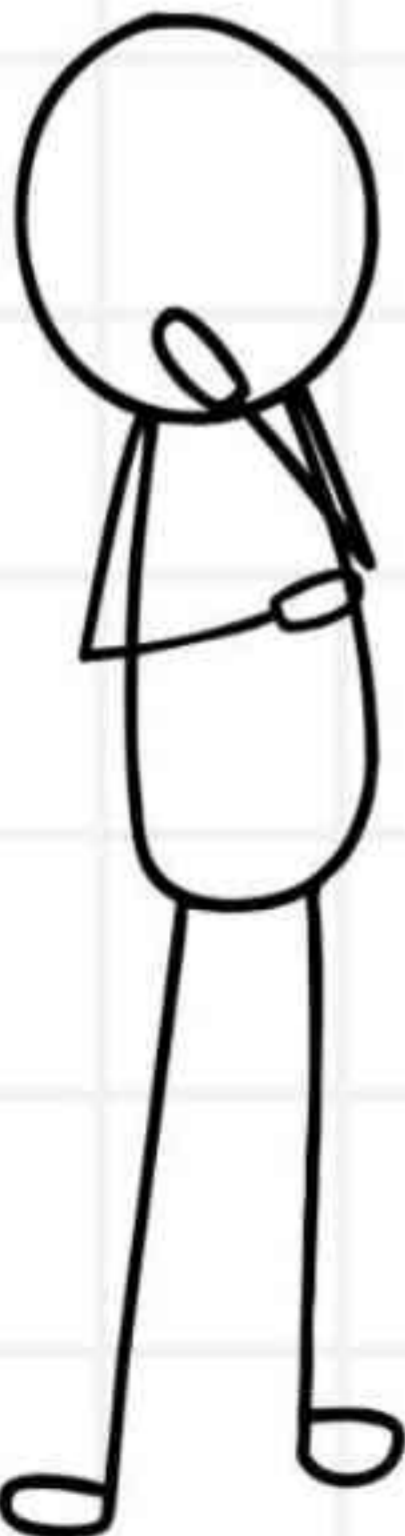
## Depresi

Depresi adalah gangguan mood (suasana hati) yang ditandai dengan perasaan sedih yang mendalam, hampa, putus asa, kehilangan minat dalam aktivitas yang sebelumnya menyenangkan, dan penurunan energi yang signifikan. Situasi ini memengaruhi kemampuan kita untuk berfungsi sehari-hari.



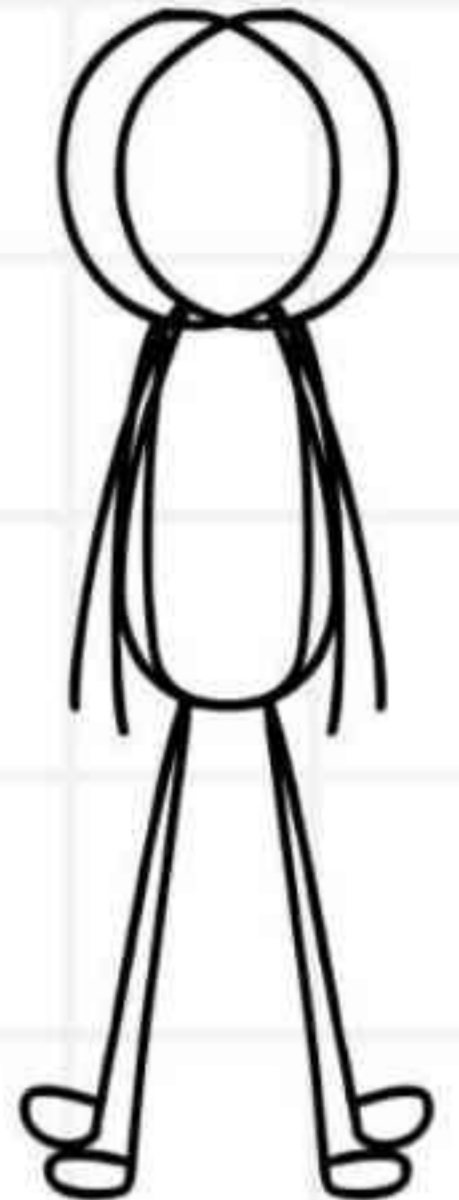
## Gangguan Cemas

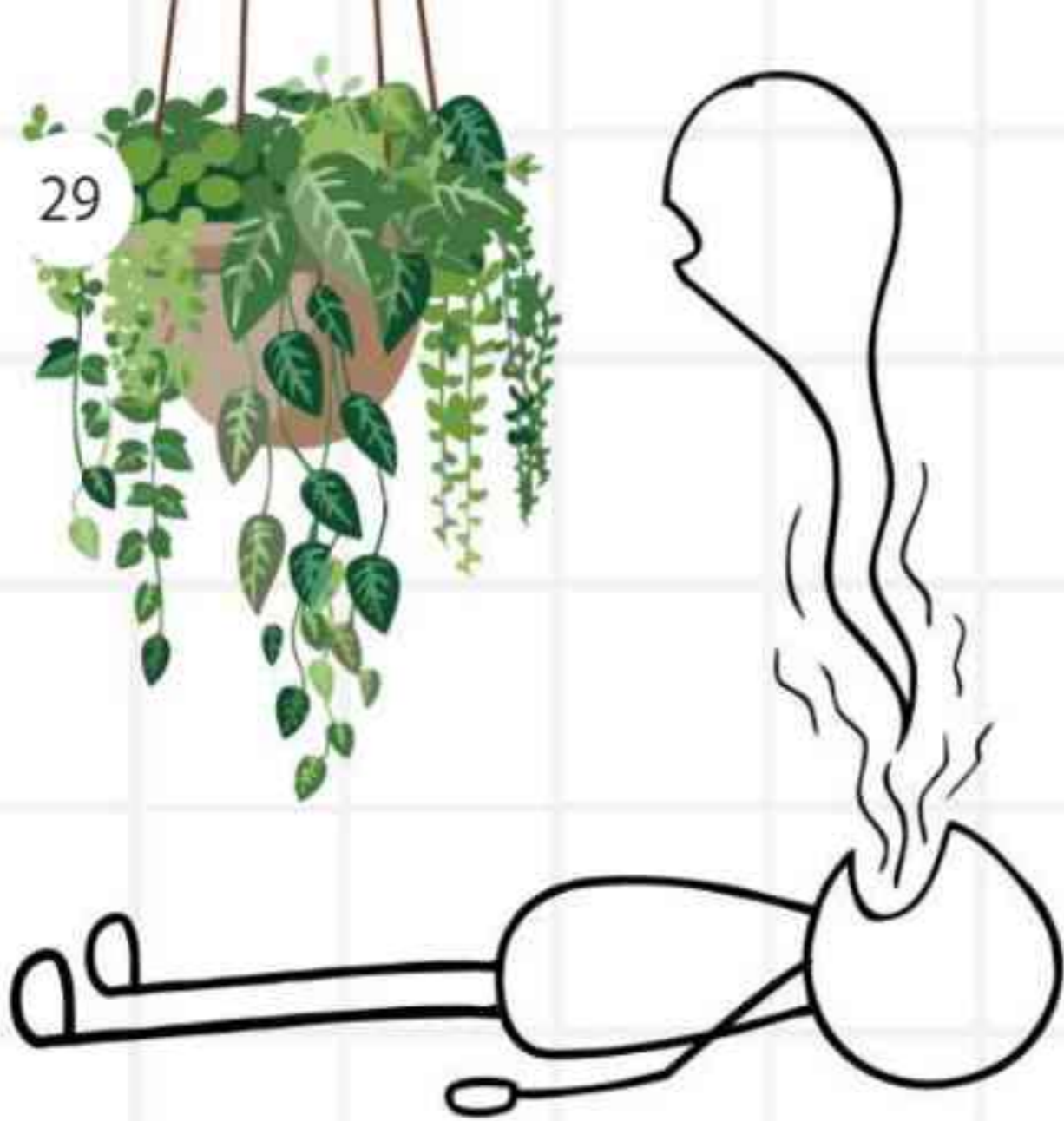
Gangguan cemas adalah kondisi yang ditandai dengan kecemasan berlebihan dan kekhawatiran yang tidak proporsional terhadap situasi tertentu. Gejalanya termasuk merasa panik, merasa tegang, khawatir atau takut akan sesuatu secara berlebihan padahal belum tentu terjadi, kesulitan tidur, sesak nafas, dan banyak lainnya.



## Gangguan Bipolar

Gangguan bipolar adalah kondisi yang menyebabkan perubahan perasaan atau mood yang ekstrem. Seseorang dengan bipolar bisa berada di fase euforia dan energi tinggi (mania), biasanya sulit tidur, banyak ide, sulit mengontrol emosi dan lainnya. Fase biasa, fase depresi yang mendalam bahkan fase campuran. Gangguan bipolar bukan hanya memengaruhi suasana hati, energi, dan aktivitas sehari-hari namun juga sering mengganggu hubungan dengan orang lain.





## Skizofrenia

Skizofrenia adalah gangguan mental serius yang memengaruhi cara seseorang berpikir, merasa, dan berperilaku. Gejalanya termasuk delusi, halusinasi, dan kesulitan dalam berfungsi sehari-hari.

## Gangguan Makan

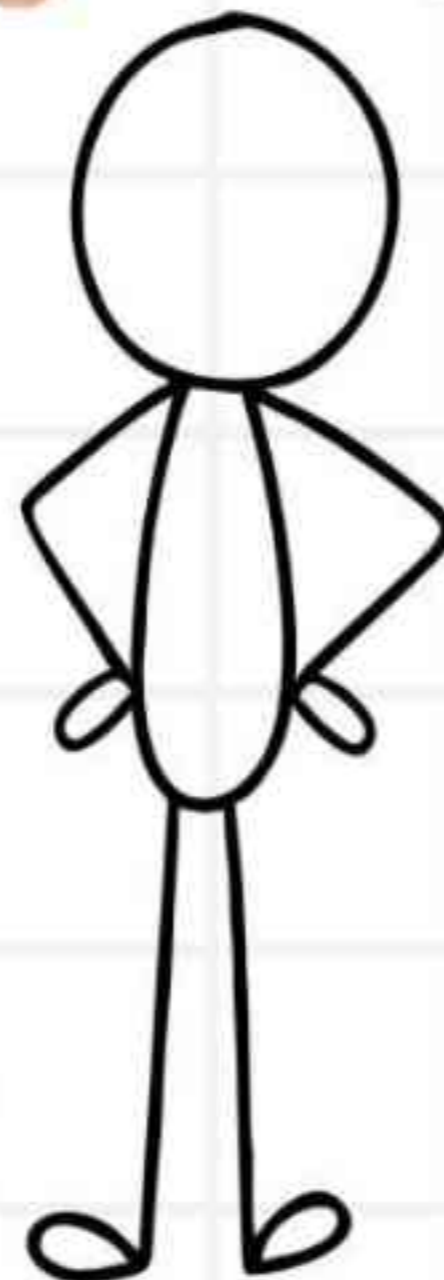
Gangguan makan adalah kondisi mental yang menyebabkan aktifitas atau pola makan yang tidak sehat atau tidak wajar, seperti anoreksia atau ketakutan merasa gemuk dan penurunan berat badan yang ekstrem, bulimia atau gangguan mental yang ditandai dengan perilaku memuntahkan makanan agar tidak gemuk, mengonsumsi obat pencahar atau perilaku diet ekstrem, dan berbagai gangguan makan lainnya. Gangguan mental ini tentu memengaruhi kesehatan fisik. Biasanya, seseorang dengan gangguan makan mengalami perubahan berat badan yang drastis.

## Gangguan Adiksi

Gangguan adiksi adalah kondisi seseorang yang ketergantungan terhadap suatu hal, baik secara fisik maupun psikologis, sehingga sulit untuk mengontrol penggunaan atau perilakunya yang berdampak negatif pada aktivitas keseharian. Adiksi dapat terjadi dalam berbagai bentuk seperti zat narkoba, minuman beralkohol, dan lainnya. Selain itu, adiksi juga dapat berupa perilaku seperti bermain gim, judi, media sosial, dan lainnya, yang tidak melibatkan pengonsumsi zat tertentu.

## Gangguan Kepribadian

Gangguan kepribadian adalah kondisi di mana pola pikir dan perilaku seseorang sangat berbeda dari nilai dan norma sosial sehingga menyebabkan masalah dalam hubungan interpersonal serta fungsi sehari-hari.



Jika kita kehilangan pacar, atau pekerjaan, lalu kita merasa sedih, murung, hampa, sulit berkonsentrasi, sulit tidur, tidak nafsu makan, hilang semangat hidup, malas beraktifitas, bahkan memiliki pikiran untuk mengakhiri hidup, gejala-gejala tersebut merupakan tanda mental yang tidak sehat. Lalu kita pergi ke psikiater dan mendapatkan diagnosis gangguan depresi. Lantas ini bukan berarti kita otomatis menjadi orang dengan disabilitas psikososial.

Orang dengan disabilitas psikososial merupakan orang yang karena keterbatasan dalam psikologis dan sosialnya, terlepas dari dia memiliki diagnosis atau tidak, namun dia mendapatkan berbagai hambatan dalam berinteraksi sosial, maka dapat dikategorikan sebagai orang dengan disabilitas psikososial. Misalnya, Intan seorang perempuan berusia 29 tahun yang sehari-hari belum bekerja, dan

belum berumah tangga, memiliki perilaku yang sangat unik. Misalnya, sering berbicara sendiri, tertawa sendiri, suka memelihara kadal dan belalang.

Karena kebiasaan itu, Intan dianggap berperilaku aneh, sehingga dijauhi oleh orang-orang di sekitarnya. Orang tua Intan yang malu karena omongan tetangga membuat Intan dilarang keluar rumah. Terlebih lagi, Among sebagai ketua Organisasi Pemuda tidak pernah mengajak Intan untuk ikut kegiatan Organisasinya. Bahkan, Intan juga tidak diajak untuk ikut kegiatan lomba di RT dalam rangka 17-an. Kanza sebagai perempuan muda gaul di wilayah itu juga tidak mengundang Intan untuk ikut arisan dan berbincang-bincang dengan perempuan muda lainnya karena takut Intan hanya mau berbicara dengan kadal dan belalang.

Selain itu, tidak ada program pemerintah yang dapat mendukung orang-orang seperti Intan untuk hidup mandiri dan dapat bergaul dengan masyarakat. Bahkan, karena alasan keterbatasan dana, tidak ada psikoedukasi yang dilakukan puskesmas ataupun pemerintah setempat kepada warga agar dapat menerima dan saling memahami dengan orang-orang seperti Intan. Sekumpulan kejadian inilah yang menyebabkan seseorang menjadi disabilitas psikososial, bukan hanya karena faktor kondisi mental, tetapi juga disebabkan oleh keluarga, lingkungan, dan kebijakan yang tidak mendukung.

**Ada Diagnosa Bukan Berarti Kamu ODDP!**

# Mengetahui Fasilitas Kesehatan?

Ada beberapa pilihan tempat untuk kita bisa meminta pertolongan, salah satunya fasilitas kesehatan publik seperti puskesmas, RSUD, atau Rumah sakit Umum. Ada beberapa poin yang harus dipenuhi agar kita benar-benar bisa terbantu di tempat kita minta pertolongan.

## Tersedia



Pastikan tempat ini tersedia dan kita tahu apakah ada psikiater atau psikolog yang berpraktik di sana, pastikan kita tahu jam berapa tempat ini buka, bagaimana mekanismenya, dan lainnya.

## Murah



Kita tentu tahu bahwa tidak semua orang punya cukup uang. Karena itu, kita perlu tahu biaya untuk konsultasi ke psikiater, biaya obat-obatan, biaya ke psikolog, apakah biaya itu murah, apa bisa ditanggung BPJS kesehatan atau asuransi. Kesehatan mental memang penting, tapi kita harus pastikan bahwa biaya yang kita keluarkan untuk kesehatan mental kita sebisa mungkin murah. Jika kita tidak mampu untuk membayar BPJS kesehatan, kita juga bisa mengajukan BPJS non iuran, loh! Kita bisa cari tahu ke RT/RW ataupun lihat di Google.

## Layak



Fasilitas di mana kita meminta pertolongan itu tak cukup hanya sekadar ada dan dapat diakses saja, namun juga harus layak. Layak berarti bangunannya bersih dan baik, serta tenaga kesehatannya kompeten dan peduli. Infrastruktur atau bangunan yang baik tidak saja tentang bangunan yang kokoh dan cantik, namun juga ketersediaan layanan. Contohnya, obat yang diresepkan berkualitas baik dan tersedia di tempat tersebut.

## Mudah Diakses



Pastikan fasilitas kesehatan mudah diakses. Kita harus tahu apakah tempat itu jauh, atau jalan menuju ke sana rusak. Kita juga bisa tanyakan ke orang terdekat mengenai layanan kesehatan atau juga mencarinya di Google.

## Kompeten



Walaupun kita bisa meminta pertolongan ke orang terdekat di tahap awal kita stres dan ketika kita meminta pertolongan lanjutan ke fasilitas kesehatan, maka pastikan orang yang menolong kita adalah orang yang kompeten. Kompeten bisa diartikan sebagai seseorang yang memiliki pengetahuan akademik, profesi yang diakui, memiliki keahlian yang baik seperti psikolog klinis, psikiater, dan lainnya. Pastikan orang yang membantu kamu sudah terlatih dan menerapkan pendekatan non-diskriminatif terhadap konsumen. Maka dari itu, seorang tenaga kesehatan yang kompeten akan benar-benar peduli dan punya ketulusan dalam menolong. Kalau kita merasa ke tenaga medis lalu kita merasa gak nyaman seperti dihakimi, apa yang kita bicarakan tidak didengar, dan lainnya, maka kompetensi mereka patut kita pertanyakan dan lebih baik kita cari profesional lainnya.

#### 4. Hati-hati dan Waspada! Penting untuk Diketahui

Walaupun orang-orang terdekat kita seharusnya menjadi sistem pendukung, namun sayangnya tidak selalu seperti itu. Sehingga, kita juga harus berhati-hati dan waspada dalam mempercayai siapa yang bisa menjadi sistem pendukung kita. Penting untuk memastikan bahwa orang yang kita percayai sebagai sistem pendukung tidak membocorkan cerita kita kepada orang lain tanpa persetujuan kita. Selain itu, penting juga untuk selalu ingat ada orang yang seolah mendukung kita, tetapi sebenarnya menjadi alasan kita menderita. Misalnya, teman yang kita curhati tentang kondisi mental kita, diam-diam memberi tahu keluarga kita, sehingga berujung kita dimasukkan ke panti rehabilitasi mental tanpa persetujuan kita.

#### Penahanan Sewenang-wenang

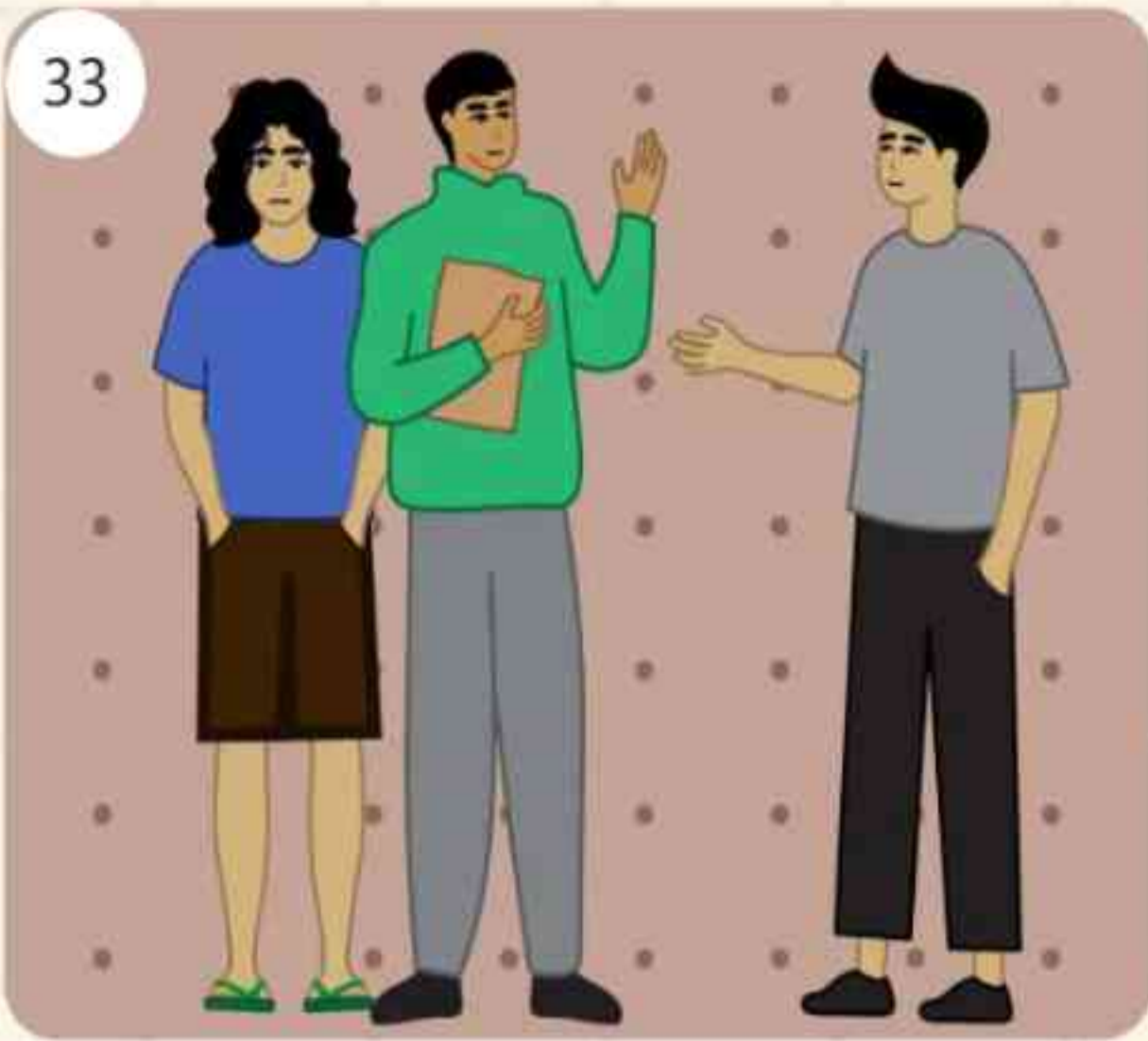
Di atas, kita sudah memahami hak-hak kita sebagai individu yang bebas. Maka, karena kita adalah individu yang bebas, kita memiliki hak untuk memilih perawatan apa yang cocok dan nyaman dijalani tanpa paksaan dari siapapun. Setiap tindakan perawatan yang berhubungan dengan diri kita harus dilaksanakan atas izin kita, artinya jika kita tidak mau maka tidak boleh dipaksakan.

Sebagai contoh, Ani menyadari bahwa dirinya memiliki masalah secara mental. Kemudian, dengan dukungan keluarganya, ia berkonsultasi ke psikiater dan menjalani terapi psikiatris sehingga dapat beraktivitas sebagaimana orang pada umumnya. Kejadian ini berbeda dengan pengalaman Afif yang pernah memiliki gejala gangguan mental. Ia dibawa paksa oleh keluarganya untuk menjalani pengobatan. Karena terpaksa, Afif tidak menjalani konsultasi dengan efektif, sehingga perawatan yang diberikan tidak berhasil membawa perubahan pada Afif. Lalu, keluarganya membuang Afif ke Panti Rehabilitasi Mental di mana ia mendapatkan perlakuan yang kurang manusiawi. Tanpa dukungan yang cukup, kondisi Afif tidak



kunjung membaik meski telah berada di panti bertahun-tahun.

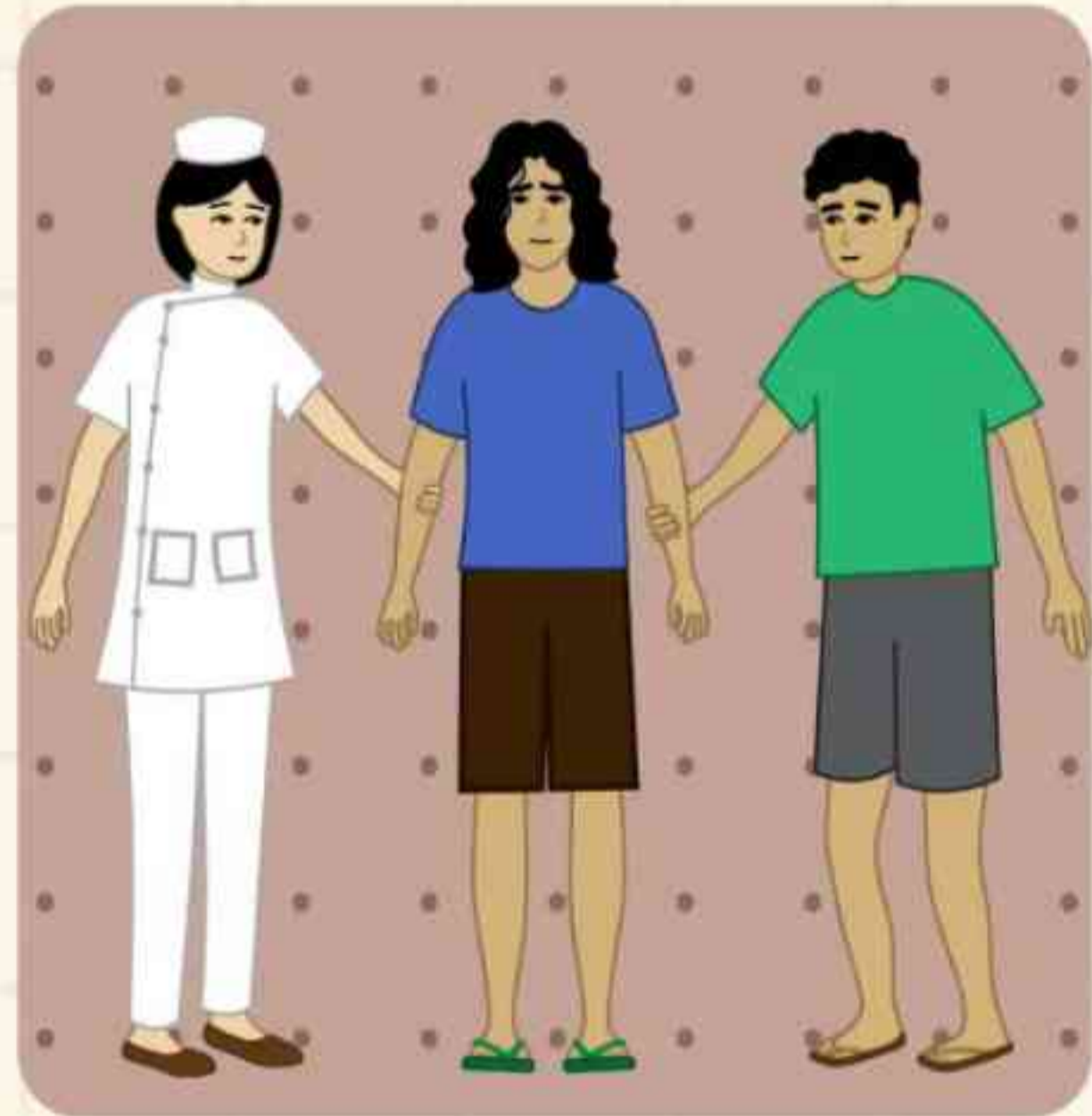
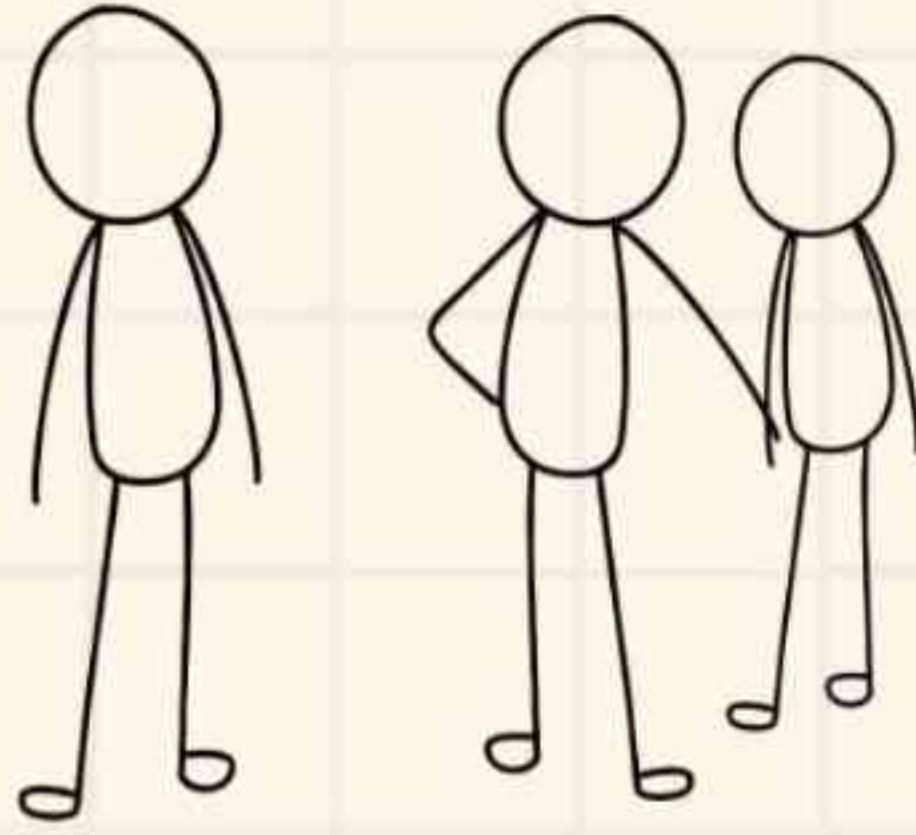
Sayangnya, di kehidupan nyata, pemaksaan itu masih terus terjadi. Banyak kawan-kawan orang dengan disabilitas psikososial yang ditahan secara sewenang-wenang, ditahan secara paksa. Bentuk paling berat dari penahanan sewenang adalah pasung. Seseorang yang dipasung tidak akan bisa bergerak bahkan sulit untuk bergeser dari tempatnya. Tapi, penahanan sewenang-wenang juga tidak selalu seperti itu. Jika seorang ODDP dikurung di dalam rumah, tidak diperbolehkan untuk keluar rumah oleh keluarganya, juga adalah bentuk penahanan sewenang-wenang.



## Pengampuan

Apakah semua keputusan hidupmu selalu ditentukan oleh keluargamu meskipun kamu sudah dewasa? Nah, itu adalah bentuk nyata dari pengampuan. Pengampuan sendiri adalah suatu konsep di dalam Hukum Perdata di mana harta milik seseorang yang dianggap tidak cakap hukum perlu untuk diampu atau dikuasai oleh orang lain yang menjadi pengampunya atas nama “kecakapan”. Pengampu biasanya adalah anggota keluarga atau pasangan dari terampu atau orang yang dianggap tidak cakap dalam bertindak.

Jika melihat kembali otonomi diri, maka sesungguhnya pengampuan tidak boleh karena setiap orang adalah individu yang bebas. Misalnya, Keluarga Ani boleh saja mendampingi Ani berobat, tetapi Ani yang berhak menentukan ia akan berobat ke mana. Ini juga berlaku untuk aktivitas lain seperti berbelanja, menabung, memilih tempat tinggal, dan lain sebagainya. Tapi sayangnya di Indonesia praktik pengampuan masih banyak terjadi dan ini bertentangan dengan hak asasi manusia. Sayangnya, di kehidupan nyata, pengampuan tidak sah juga banyak terjadi. Contohnya, karena kamu dianggap boros maka uangmu yang kamu peroleh dikuasai oleh kakak atau adik kamu, sehingga kamu tidak bisa menggunakan uangmu sendiri tanpa izin kakak atau adikmu.



## Pelembagaan Paksa

Apakah kamu pernah mendengar kata “RSJ”? Ya, Rumah Sakit Jiwa adalah lembaga yang didirikan secara khusus untuk merawat pasien dengan gangguan jiwa atau ODDP. Biasanya, seseorang dirawat di RSJ bukan atas kehendaknya sendiri melainkan atas paksaan keluarga atau orang terdekatnya. Hal inilah yang disebut sebagai “pelembagaan paksa”, yaitu ketika seorang dimasukkan secara paksa ke suatu lembaga. Walaupun sedang “sakit”, seharusnya seseorang tidak kehilangan otonomi atau kebebasan dirinya sehingga tidak seharusnya dirawat secara paksa ke suatu lembaga tertentu seperti RSJ, Panti rehabilitasi, Pesantren ataupun institusi lainnya.



## Perawatan dan Pengobatan Paksa

Selain dimasukkan ke lembaga secara paksa, ODDP sering mengalami perawatan atau pengobatan paksa. Jika ODDP itu sudah berada di dalam RSJ atau institusi lainnya, risiko mengalami perawatan dan pengobatan paksa lebih tinggi. Tapi sebetulnya, di luar RSJ pun seorang ODDP bisa mengalami perawatan atau pengobatan paksa seperti perawatan paksa dengan dikurung di kamar.

Pernahkah kamu mendengar tentang “ruqyah”? Perawatan atau pengobatan paksa tidak selalu dalam bentuk medis namun bisa juga menggunakan mekanisme agama atau alternatif lainnya, ruwatan dengan dimandikan dengan menggunakan bunga-bunga tertentu, dan bentuk-bentuk perawatan non medis lainnya. Seringkali praktik ini dilakukan tanpa kehendak ODDP. Keluarga ODDP biasanya

memaksa atau mengajak ODDP ke suatu tempat tanpa pengetahuan individu ODDP untuk menjalani pengobatan paksa.

Perawatan dan pelembagaan paksa dianggap sebagai tindakan medis atau terapi yang dilakukan tanpa persetujuan seseorang, hal ini melanggar hak asasi manusia sebagai seseorang yang bermartabat, perawatan/*treatment* paksa sering dilakukan dalam situasi darurat dengan alasan seseorang dianggap membahayakan atau tidak mampu membuat keputusan sendiri. Padahal hal ini tidak boleh dilakukan lagi. Sudah banyak metode-metode di mana perawatan yang baik tanpa kekerasan dan tanpa paksaan bisa dilakukan. Hal ini penting untuk kita ketahui bersama sebagai manusia yang bermartabat.

# Apa Itu Informed Consent dalam Kesehatan Mental?

*Informed consent* adalah ketika kita diberi informasi lengkap tentang perawatan, pengobatan dan risiko sebelum kita memberikan izin untuk menyetujui perawatan atau pengobatan dalam kesehatan mental.

## 4 jenis informed consent

### 1. Implied Consent

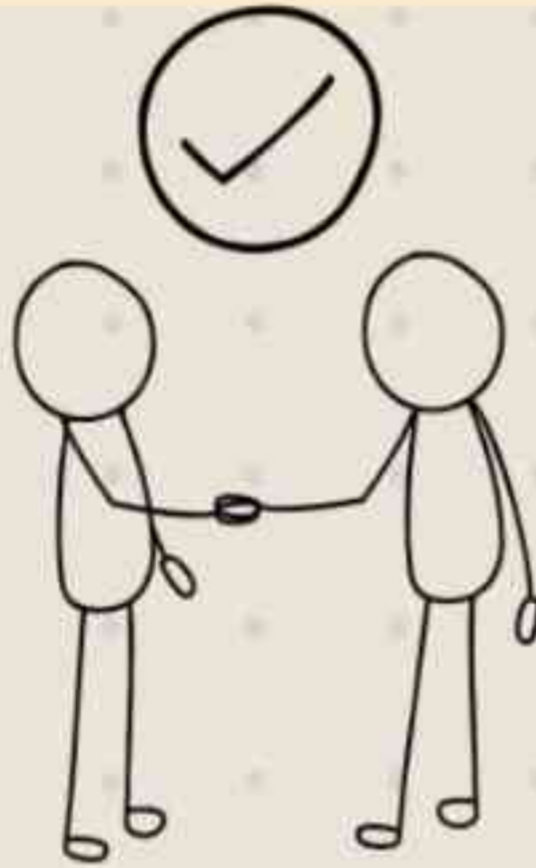
Persetujuan yang tidak diberikan secara langsung, tetapi tersirat melalui tindakan pasien. Misalkan ketika seseorang masuk ke dalam IGD sebelum pingsan, pasien memberikan persetujuan tersirat untuk dirawat hingga ia sadar kembali mengikuti standar pelayanan kesehatan yang sudah ditentukan untuk kebalkan dan kesehatan pasien. Persetujuan tersirat tidak mudah dibuktikan di pengadilan karena dokter berkewajiban untuk melakukan prosedur medis yang diperlukan untuk menyelamatkan nyawa.

### 2. Conditional Consent

Individu dapat menetapkan batasan tentang bagaimana perawatan, pengobatan, data konsumen digunakan. Individu dapat menarik lagi keputusan yang ia buat. Individu setuju untuk data dalam kondisi tertentu atau untuk tujuan tertentu dapat digunakan untuk keperluan riset tetapi tidak untuk tujuan lain.

### 3. Expressed Consent

Persetujuan yang diungkapkan biasanya diberikan secara langsung, baik secara lisan maupun tertulis. Persetujuan ini adalah jenis persetujuan yang perlu diperoleh saat kamu ingin melakukan perawatan atau pengobatan!



### 4. Informed Consent

Persetujuan ketika konsumen, pasien atau peserta diberikan informasi mengenai prosedur medis, pengobatan, atau penelitian, dan kemudian membuat keputusan sukarela untuk menerima atau menolak tanpa paksaan. Orang yang memberikan persetujuan memahami sepenuhnya semua informasi tentang apa yang mereka setuju beserta risikonya. Jenis persetujuan ini sering digunakan di bidang medis, dalam hubungan seksual, penelitian dan lainnya.



## Apa yang Harus Dilakukan jika Mengalami Perawatan Paksa?

Jika mengalami perawatan paksa, penting untuk mencari dukungan dari pihak terdekat seperti keluarga, sahabat, teman, pacar, RT, atau profesional hukum yang ada. Jika orang terdekat yang melakukan perawatan paksa, kita harus punya kontak darurat seperti teman yang bisa kita percaya atau kita dapat meminta bantuan hukum ke layanan bantuan hukum, polisi, dan profesional lainnya.

Penting untuk kita memahami hak-hak yang kita miliki dan berbicara dengan keluarga dan orang terdekat termasuk profesional kesehatan mental tentang apa yang kita butuhkan, apa yang membuat kita nyaman dan apa yang tidak. Selain itu kita juga harus dapat memetakan siapa saja yang dapat membantu kita dan siapa saja yang dapat kita percaya dan dapat kita hubungi dalam keadaan yang memaksa.

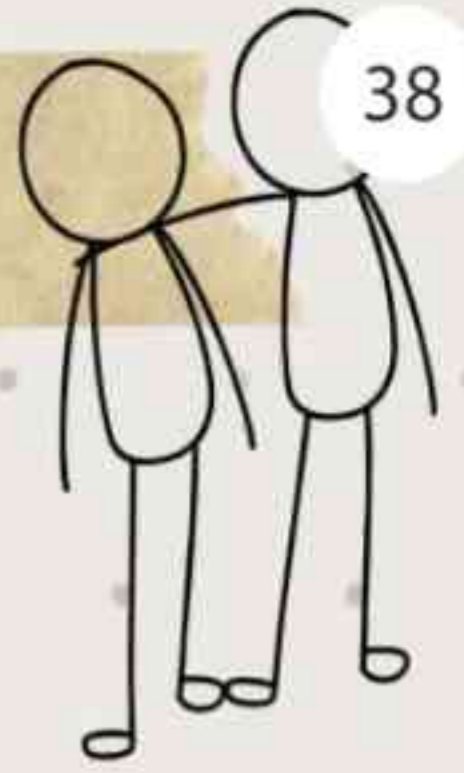
# Hubungan yang Sehat



Hubungan yang sehat terdapat nilai kejujuran, rasa percaya, rasa hormat, dan komunikasi yang terbuka antara keluarga, sahabat atau pasangan. Semua berusaha serta berkompromi di antara mereka. Tidak ada ketidakseimbangan kekuatan. Partner hubungan saling menghormati kemandirian, dapat membuat keputusan sendiri, membantu membuat keputusan yang mendukung, berbagi keputusan dan pilihan, tanpa takut ada pembalasan, hukuman atau kekerasan.

<b>Hubungan Sehat</b>	<b>Hubungan Tidak Sehat</b>	<b>Hubungan Toxic/Abusive</b>
Komunikasi	Tidak berkomunikasi secara sehat	Berkomunikasi dengan cara yang menyakitkan dan mengancam
Menghargai dan menghormati	Tidak menghargai dan menghormati satu sama lain	Menganiaya, melakukan kekerasan
Percaya	Tidak percaya	Menuduh sesuatu yang tidak sesuai fakta
Jujur	Tidak jujur	Menyangkal tindakannya merupakan tindakan yang kasar
Setara	Mencoba mengontrol pasangan	Mengontrol
Menikmati waktu privasi sendiri dan saat bersama	Hanya menghabiskan waktu untuk bersama	Mengisolasi pasangan mereka dari orang lain
Membuat keputusan	Tekanan dan paksaan untuk melakukan sesuatu	Selalu membuat keputusan untuk pasangannya atau keluarganya
Dapat membuat pilihan bersama	Keputusan dan pilihan ditentukan oleh orang lain	Hilangnya kontrol, pilihan dan kebebasan membuat keputusan
Ekonomi/finansial yang baik	Ekonomi yang tidak setara	Ketergantungan ekonomi

toxic...



## Toxic-Positivity

*Toxic positivity* merupakan sikap yang berfokus pada selalu melihat sisi positif dan mengabaikan perasaan negatif yang lumrah dialami seseorang. Hal ini bisa membuat seseorang merasa tidak didengar atau dipahami.

Pernahkah ketika kamu sedang sedih atau stres dan bercerita pada seseorang, lalu seseorang itu menyuruh kamu untuk tidak usah bersedih dan berpikir positif saja? Nah, itu adalah toxic positivity atau positivitas beracun. Seperti namanya, positivitas yang ditekankan dengan cara demikian kemungkinan besar tidak akan memberikan dampak positif, positivitas yang dipaksakan justru akan menjadi racun berbahaya bagi siapa saja.

Seseorang yang dipaksa untuk menjadi positif ketika sedang ada dalam keadaan kurang nyaman bisa jadi merasa bahwa ia seolah tak diizinkan untuk bersedih. Padahal, kesedihan, rasa stres, sama seperti emosi lainnya yaitu gembira atau semangat adalah perasaan yang wajar ada dalam diri manusia. Merasa sedih atau stres ketika menghadapi situasi yang sulit adalah respons yang sangat wajar. Dan ketika perasaan-perasaan itu hadir, mengusirnya dengan memaksakan positivitas bukanlah cara yang tepat.

*Kamu manusia yang memiliki emosi, kamu boleh sedih dan stres, kok!*

**Toxic relationship** ketika interaksi antara individu dalam hubungan menyebabkan dampak negatif terhadap emosional dan mental. Kondisi ini bisa melibatkan perilaku abusive (berkekerasan), manipulatif, atau kekerasan yang membuat hubungan bukan bahagia malah menjadi tidak sehat.

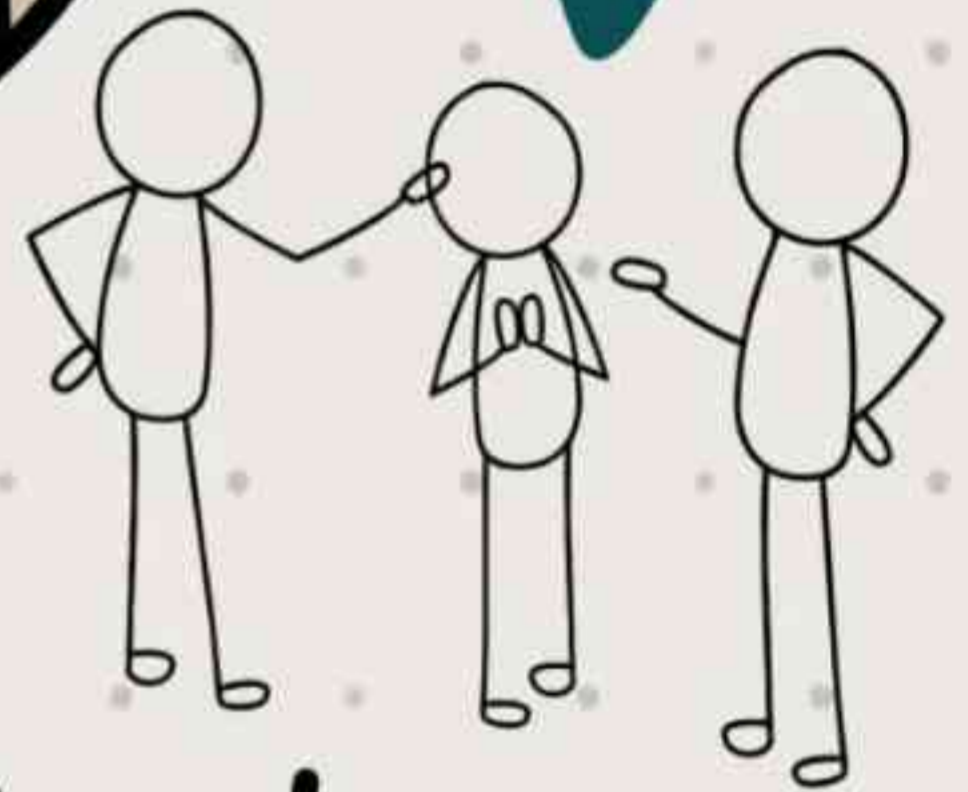


## Toxic-Relationship

Suatu hubungan idealnya menjadi sistem pendukung yang menguatkan bagi orang-orang yang terlibat di dalamnya. Tapi, ada juga suatu hubungan di mana ia justru menjadi racun yang berbahaya, itulah *toxic relationship* (hubungan beracun).

Berbeda dengan kekerasan fisik yang lukanya bisa langsung terlihat, kekerasan psikis dan emosional memerlukan waktu agar bisa terlihat efeknya. Seseorang yang sebelumnya melalui hubungan beracun bisa menjadi trauma, terus menyalahkan diri sendiri, kehilangan keberhargaan diri, stres dan cemas, sampai mengabaikan diri sendiri sehingga mengabaikan perawatan diri.

Kekerasan dalam hubungan adalah contoh *toxic relationship* yang paling tampak dan mudah dilihat. Apalagi, jika kekerasan itu adalah kekerasan fisik. Kita bisa melihat luka-luka itu secara kasat mata. Tapi, selain kekerasan fisik, sesungguhnya racun dalam suatu hubungan sering terjadi dalam bentuk kekerasan psikis yang menyebabkan luka mental dan trauma. Misalnya, kamu diancam untuk nurut dengan pacarmu, pasangan kamu melarang kamu bertemu dengan teman-teman kamu karena terlalu cemburu, pasangan yang harus selalu memeriksa isi ponsel atau memantau akun media sosialmu, juga pasangan yang suka membanding-bandingkan kamu dengan mantan pacarnya sebelum kamu, adalah beberapa contoh dari hubungan yang beracun.



## Lingkungan- Pertemanan yang Buruk

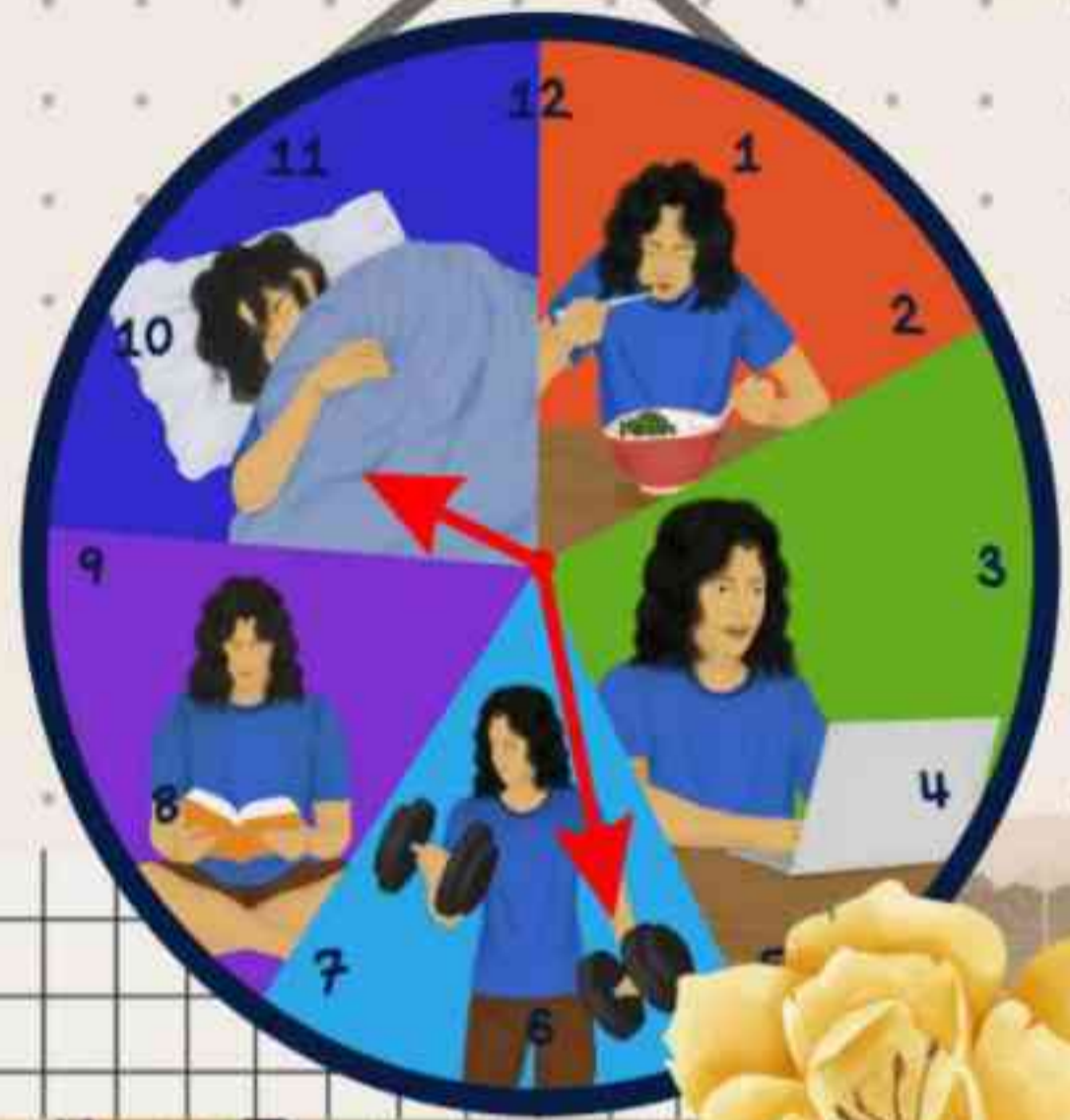
Lingkungan pertemanan yang buruk juga masuk dalam *toxic relationship* loh! Karena hubungan bukan hanya soal keluarga dan pacar, kita perlu waspada akan situasi di mana teman-teman kita memiliki pengaruh negatif, seperti mengajak pada aktivitas yang berbahaya seperti menggunakan zat-zat yang dilarang,

memengaruhi kita untuk ikut tindakan kriminal, teman yang menjerumuskan kita untuk hidup pada standar tertentu seperti kemewahan yang tidak realistis, teman yang cenderung iri, dengki dan kompetitif, teman yang di awalnya baik tetapi manipulatif dan tidak memiliki empati, hal ini bisa memperburuk stres dan masalah kesehatan mental.

**Berikut ini hal Penting yang Harus Kita Miliki agar kita memiliki kesehatan mental yang baik. Coba cek dengan cara kamu ceklis!**

**Modifikasi Gaya Hidup,  
Yuk! Ini Hal Kecil yang  
Bisa Kita Ubah**

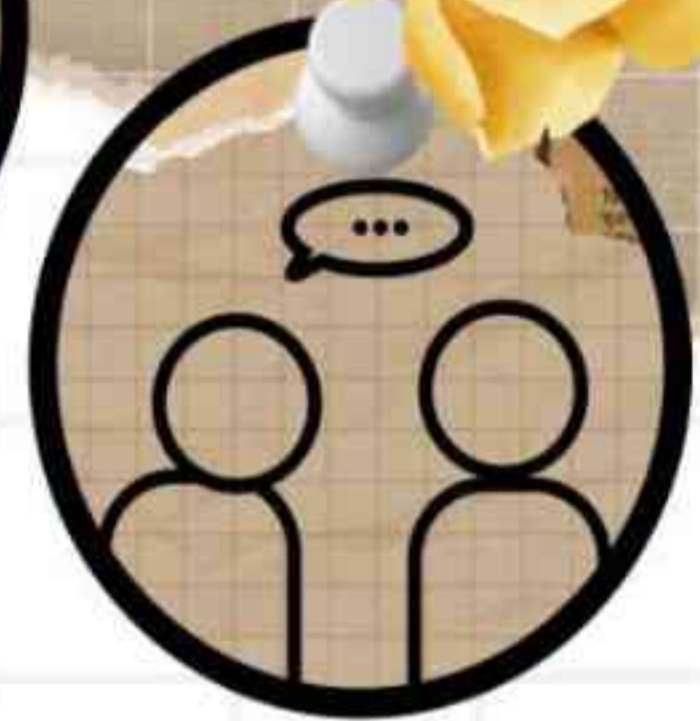
Untuk mengurangi hambatan, kita juga bisa melakukan hal-hal kecil ini. Dan walaupun kelihatannya seperti kecil, tapi jika dilakukan apalagi dengan terus menerus atau konsisten, hal-hal ini bisa berefek besar, lho! Apa saja?



## 1. Mencari Pertemanan yang Sehat

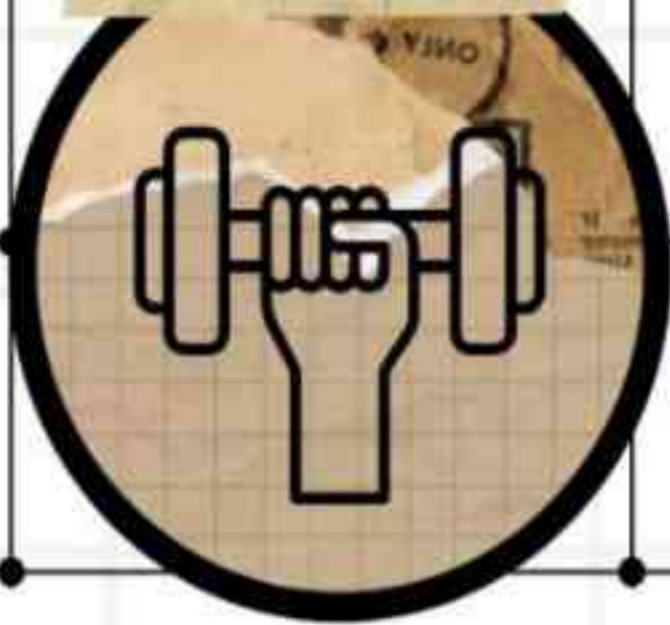
Teman yang baik bisa membantu kita dalam mengatasi hambatan yang sedang dihadapi. Teman yang baik adalah teman yang berusaha untuk mengerti kamu dan mendukung kamu. Dengan begitu, maka orang-orang yang ada di dalam pertemanan itu akan cenderung berada dalam emosi yang positif dan saling berkembang.

Pertemanan yang sehat harus memiliki dasar yang kokoh. Karena itu, maka suatu pertemanan yang baik hendaknya dijalankan atas dasar saling menghargai, saling mendukung, komunikasi yang efektif, dan kesetaraan. Dengan demikian, jika muncul konflik dalam pertemanan, konflik itu akan dihadapi dengan baik demi menjaga hubungan tetap terjaga dan kokoh.



## 2. Curhat

Curhat adalah singkatan dari “curahan hati”. Seperti namanya, curhat adalah aktivitas mencurahkan, atau menyampaikan perasaan. Kita bisa curhat ke orang-orang yang kita percaya dan orang-orang yang membuat kita nyaman agar kita merasa lebih lega atau ringan. Selain merasa lebih ringan, curhat juga bisa membantu kita agar tidak merasa sendiri dalam menghadapi hambatan yang saat ini sedang kita hadapi. Malah, curhat juga bisa membantu kita melihat perspektif teman bicara dan bisa jadi kita menemukan solusi.



### 3. Bangun Rutinitas

Olahraga seperti *jogging* atau jalan santai juga bisa membantu suasana hatimu melalui udara dan pemandangan yang kita temui sepanjang jalan. Tapi, jika kamu merasa pergi ke luar terlalu melelahkan atau merasa lebih nyaman berolahraga di dalam ruangan, maka olahraga seperti yoga dan pilates menjadi pilihan yang mungkin cocok. Aktivitas fisik sangat penting dan berdampak pada kesehatan mental kita. Olahraga bukan hanya membuat kita lebih sehat, tapi juga bisa membuat stress kita berkurang, meningkatkan suasana hati, bahkan membantu memperbaiki kualitas tidur, lho!

Selain itu, kita juga tidak perlu melakukan suatu olahraga tertentu yang terlalu berat atau rumit jika merasa tidak nyaman. Kita bisa menyesuaikan olahraga dengan energi yang kamu miliki. Kita bisa olahraga lompat tali di dalam kamar, menari sesuka hati dengan diiringi lagu kesukaan kita, atau bermain dengan bola atau balon. Yang terpenting kita bangun rutinitas olahraga dengan memulai aktivitas fisik yang sederhana dulu.



### 4. Pola Makan

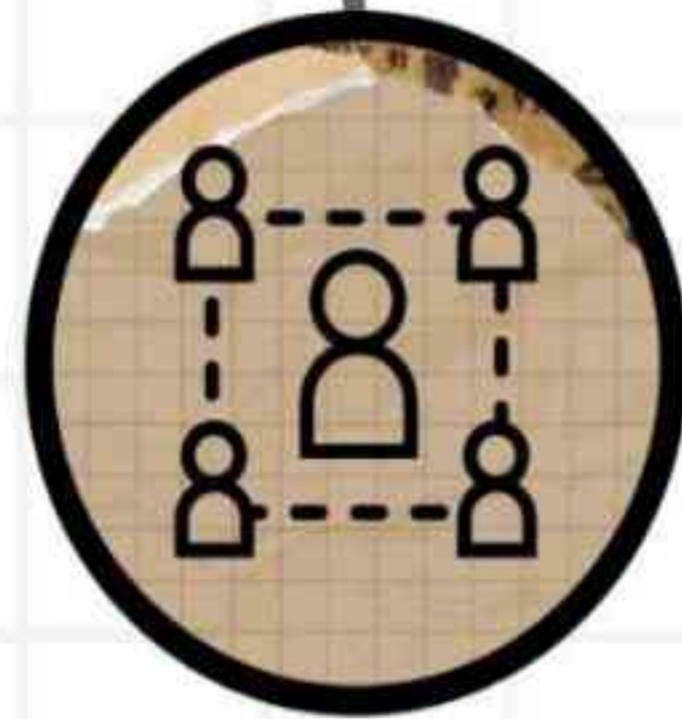
Beberapa kandungan dalam makanan seperti cokelat hitam, kacang-kacangan, dan bayam bisa membuat kita meningkatkan mood. Untuk memaksimalkan efeknya, kita bisa memakan makanan bergizi baik dan yang bisa meningkatkan suasana hati secara berkala. Jika kamu suka memasak, coba menyiapkan makanan sendiri, selain membuat kita yakin dengan kebersihannya juga bisa membantu meningkatkan mood, lho!



## 5. Pola Tidur

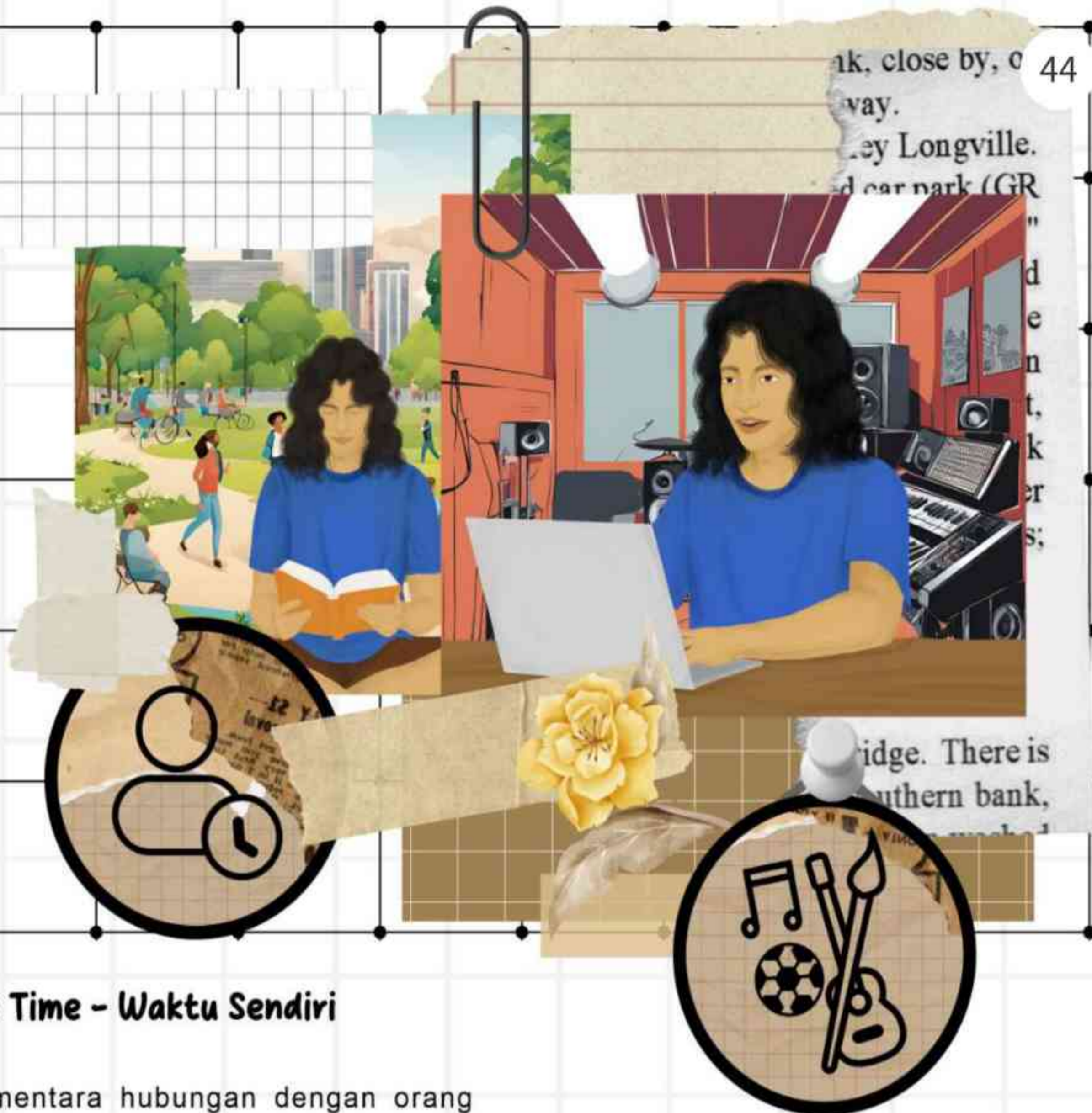
Pola tidur berpengaruh besar bagi perasaan dan kesehatan seseorang. Maka daripada itu, pola tidur adalah hal yang patut untuk kita jaga agar kita bisa beristirahat dengan cukup. Istirahat yang cukup dan berkualitas akan sangat membantu dalam memulihkan energi. Dan dengan energi yang positif itu maka kita bisa mengikis hambatan sedikit demi sedikit.

Ada beberapa tips untuk menjaga pola tidur. Kamu bisa mencoba mengatur waktu tidurmu dengan tidak tidur terlalu lama di siang hari sehingga tidak terlalu kesulitan saat mencoba tidur di malam hari, membuat kamar nyaman dengan misalnya menyesuaikan cahaya yang nyaman bagimu dan memakai wewangian kesukaanmu, relaksasi sebelum tidur, juga menghindari mengonsumsi minuman atau makanan berkafein sebelum tidur.



## 6. Hubungan dengan Orang Sekitar

Salah satu hal yang membuat orang bisa sangat bahagia adalah hubungan yang baik dengan orang-orang terkasih di sekitar kita, misalnya teman, pasangan, atau keluarga. Hubungan yang baik dengan orang sekitar adalah sistem pendukung yang sangat baik sehingga kita akan sangat terbantu dalam mengatasi hambatan.



## 7. Me Time - Waktu Sendiri

Sementara hubungan dengan orang terkasih dapat membantu dalam mengatasi hambatan, bagi sebagian orang bertemu orang lain adalah melelahkan dan menghabiskan energi. Bagi sebagian orang, menghabiskan waktu sendirian itu menenangkan dan membahagiakan. Maka daripada itu, jika kamu sudah merasa lelah berinteraksi dengan beberapa apalagi banyak orang, me time (waktu sendirian) bisa kamu lakukan untuk mengisi energi.

Yang perlu diperhatikan, ketika kamu akan me time, jangan lupa untuk memberitahu orang sekitarmu, ya! Ini perlu dilakukan agar mereka tidak cemas dan mengira kamu hilang atau terjadi sesuatu padamu. Keluarga, teman, dan pasangan yang sehat tentu akan mengerti dan mendukung kebutuhanmu untuk sendirian dulu.

## 8. Hobi atau Kegiatan yang

Melakukan hal yang kita senangi adalah aktivitas penting yang perlu dilakukan agar kita tidak merasa jenuh dan lelah dengan aktivitas pekerjaan, belajar dan rutinitas lainnya. Selain itu, hobi juga adalah salah satu media untuk mengekspresikan diri kita dengan bebas. Kita bisa melakukan hal yang kita senangi sambil mengasah kreatifitas yang nantinya bukan hanya baik untuk kesehatan mental tapi bisa juga bisa bermanfaat untuk hal lain.

Walaupun, tidak harus selalu begitu, ya! Untuk rehat sejenak, kamu bisa juga bermain-main atau mengelus bulu-bulu lembut dan badan empuk kucingmu, lho!

voitpa  
neque p  
vehicula  
m gn i

Dolor l  
commoc  
nte t  
tristique  
donec e



tincidunt  
ut elit. E  
pen tibu  
Nulla



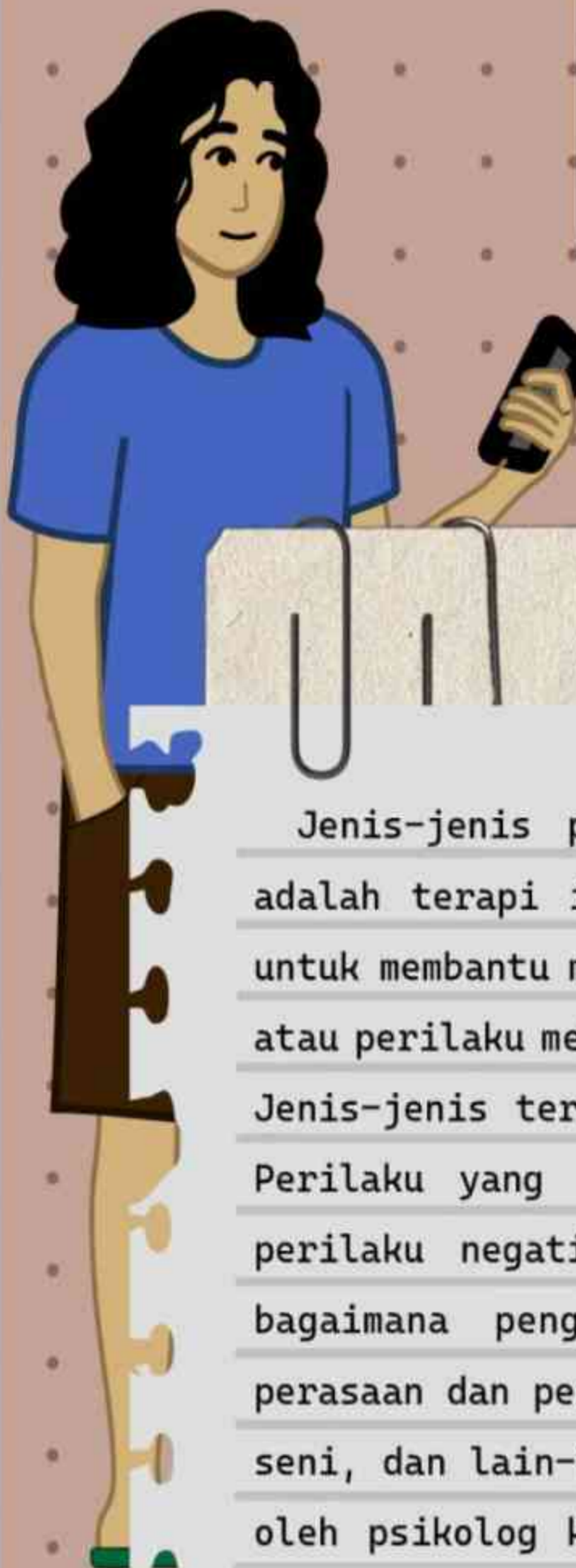
## 10. Jalan-Jalan

Ketika jalan-jalan, kamu akan melihat pemandangan yang indah dan menyegarkan matamu. Pemandangan yang baru juga mungkin kamu temui. Kamu juga akan menghirup udara yang bersih dan meringankan dada. Selain itu, ketika jalan-jalan, kamu juga bisa mencoba makanan di sekitar tempat tersebut, bertemu dan berbincang dengan orang baru, dan beristirahat sejenak dari rutinitasmu. Karenanya, tidak heran jika jalan-jalan bisa membantumu meningkatkan perasaan positif dan mengurangi stres.

Tapi, jika biaya, waktu, atau energimu terbatas, kamu tidak perlu jalan-jalan terlalu jauh ke tempat wisata tertentu, kok! Kamu juga bisa jalan pagi atau sore di lingkungan sekitarmu, atau keliling kota dengan menaiki transportasi publik. Keduanya sama-sama akan membantumu menaikkan perasaan positifmu dan menemanimu mengatasi hambatan.

## 9. Coba Hal Baru

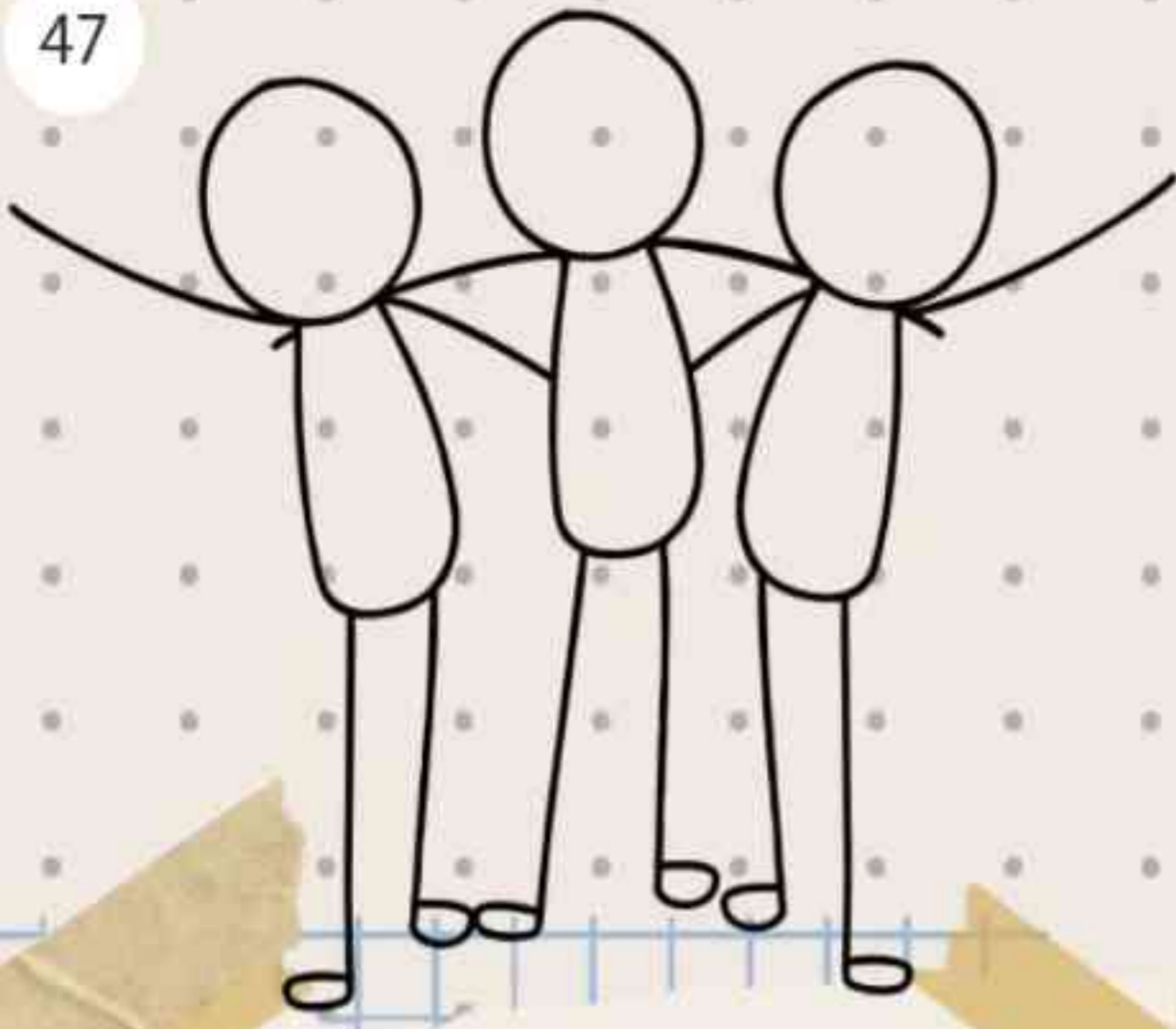
Jika hobi kesukaanmu selama ini terasa membosankan, mungkin itu saat kamu mulai untuk mencoba hal-hal baru yang sebelumnya belum pernah kamu coba atau ketahui. Dan jika pergi ke tempat-tempat baru terasa terlalu menakutkan untuk dicoba, kamu bisa mulai dari hal kecil. Misalnya, mencoba rute baru ketika olahraga sore, mencoba gula jenis lain untuk masakanmu, atau mengganti jenis cat untuk lukisanmu.



## Layanan yang bisa digunakan

Jenis-jenis pelayanan kesehatan mental yang utama adalah terapi individu atau konseling yang bertujuan untuk membantu mengatasi masalah emosional, psikologis, atau perilaku melalui pembicaraan dan teknik terapeutik. Jenis-jenis terapi individu termasuk Terapi Kognitif-Perilaku yang fokus pada mengubah pola pikir dan perilaku negatif, terapi psikodinamik yang memahami bagaimana pengalaman masa lalu dapat memengaruhi perasaan dan perilaku saat ini, terapi okupasi, terapi seni, dan lain-lainnya. Layanan ini biasanya diberikan oleh psikolog klinis yang tersedia di beberapa rumah sakit atau klinik atau pekerja sosial terlatih. Layanan selanjutnya yaitu bantuan medis seperti obat-obatan. Layanan ini bisa diberikan oleh psikiater yang bisa ditemui di klinik dan Rumah sakit.





### Dukungan Sebaya

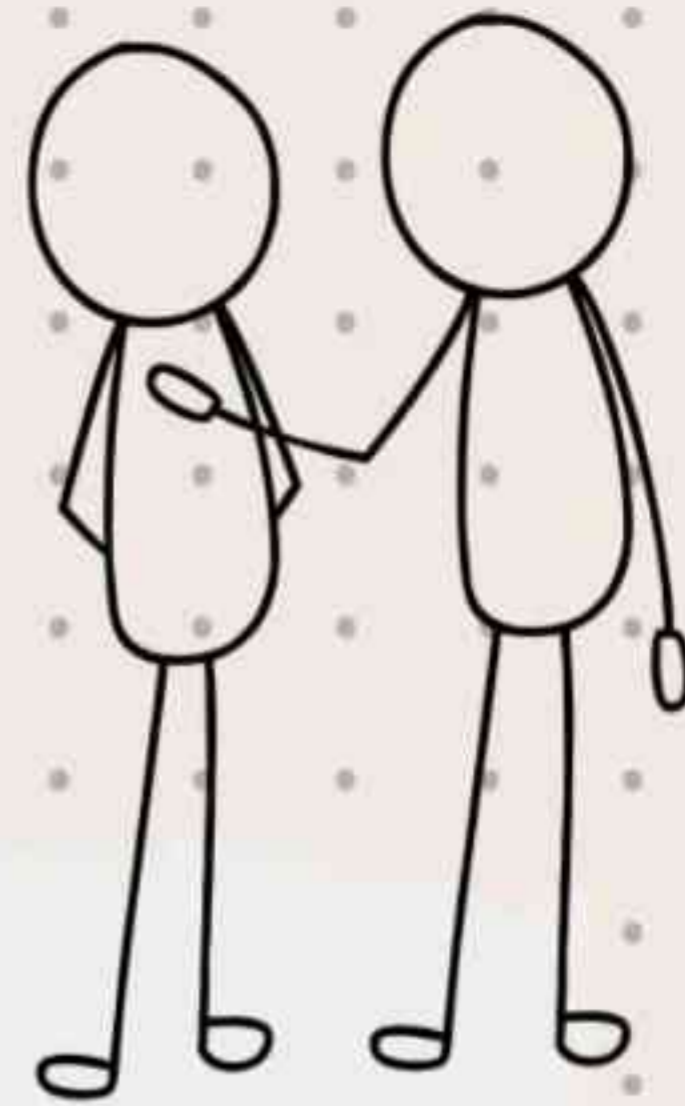
Dukungan sebaya adalah bantuan atau dukungan yang diberikan oleh teman sejawat yang mengalami atau memahami situasi serupa. Dukungan sebaya melibatkan bantuan dari teman yang memberikan dukungan emosional dengan mendengarkan cerita, berbagi pengalaman dalam mengatasi tantangan kesehatan mental, meminta pendapat, solusi, dan lainnya. Salah satu contoh dukungan sebaya yang saat ini ada di Indonesia adalah Peer Support Group yang diadakan oleh Remisi maupun organisasi lainnya.

### Bentuk-bentuk dukungan...



### Dukungan Keluarga

Dukungan keluarga biasanya diberikan oleh anggota keluarga untuk membantu kita dalam mengatasi masalah kesehatan mental. Dukungan bisa berupa dukungan emosional dengan menjadi pendengar yang baik, tidak menghakimi, dukungan yang bersifat aktif seperti mengajak ke psikolog, menemani ke psikiater, konseling bersama, atau dukungan finansial.



## Dukungan Psikososial

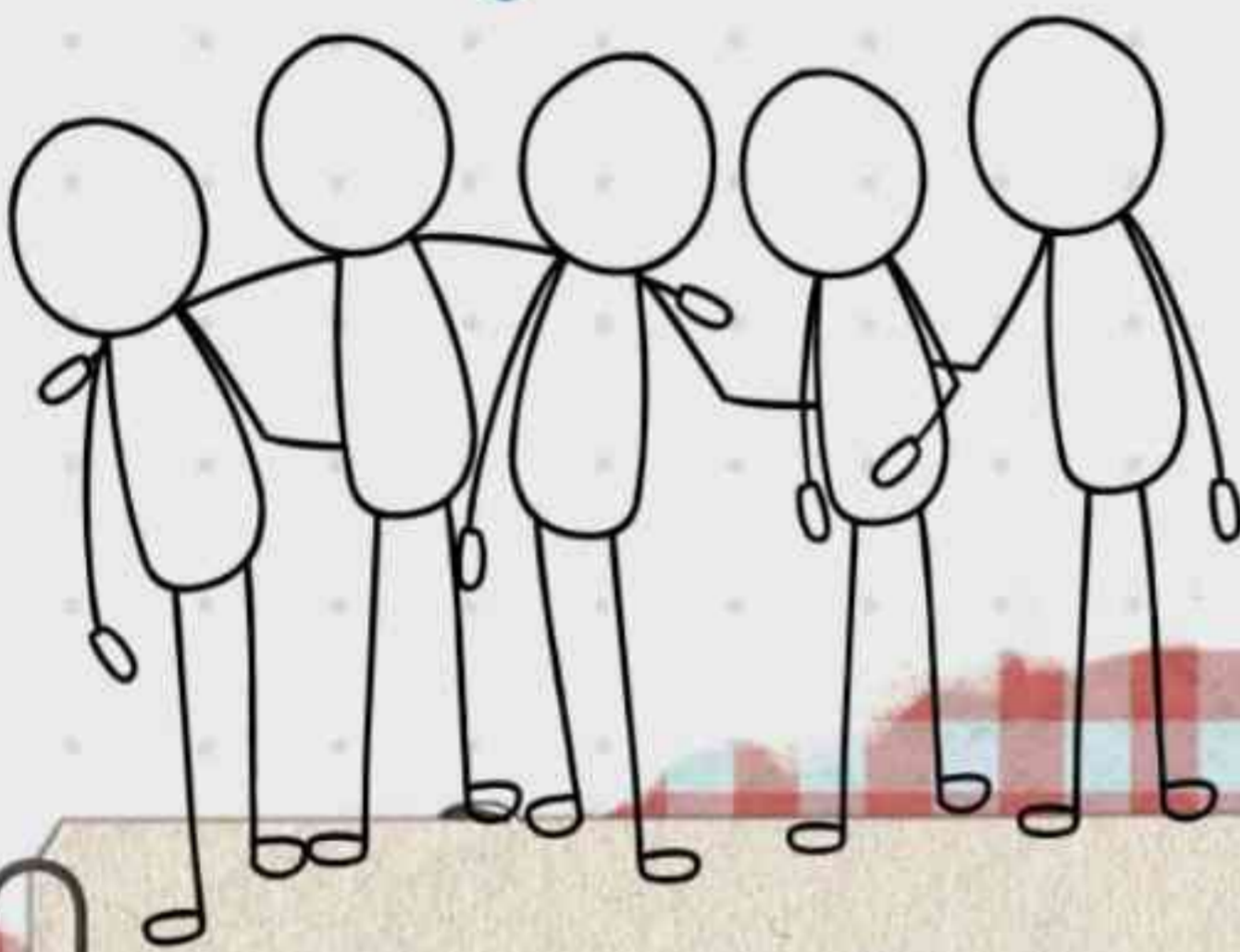
Dukungan psikososial mencakup berbagai jenis bantuan yang membantu seseorang mengatasi masalah psikologis yang memengaruhi mental, emosional dan perilaku. Dukungan psikososial termasuk dukungan sebaya, curhat dengan teman, konseling dengan konselor, dan dukungan sosial dari keluarga atau dukungan komunitas yang biasanya melibatkan bantuan dan sumber daya yang diberikan oleh kelompok atau organisasi dalam masyarakat untuk membantu individu mengatasi masalah kesehatan mental dan dukungan agar seseorang dapat berinteraksi sosial dan terlibat dalam masyarakat. Program dukungan psikososial bisa sangat beragam. Misalnya berbagai macam terapi seni, terapi vokasi/occupational therapy, meditasi, yoga, psikoedukasi, kelompok dukungan sebaya, peer counselling, dan berbagai macam aktivitas yang tersedia yang berada di masyarakat dan bersumberdaya dari masyarakat.





## Penerimaan Diri

Penerimaan diri merupakan sebuah sikap di mana kita dapat menerima apa kekurangan dan kelebihan kita. Berarti kita sudah merasa nyaman dengan siapa kita, bisa memahami bahwa semua tidak ada yang sempurna dan kita bisa menerima kesalahan kita di masa lalu. Selain itu, kita tidak terlalu bergantung pada pendapat orang lain untuk merasa lebih baik. Penerimaan diri termasuk memiliki kesadaran akan diri sendiri tentang keinginan, motivasi, tujuan yang realistis, memiliki fleksibilitas dalam beradaptasi dengan perubahan lingkungan serta rasa mencintai diri dan merawat diri. Proses untuk dapat menerima diri pastinya tidak instan sehingga perlu waktu.



## Penerimaan Masyarakat

Penerimaan masyarakat adalah kondisi di mana orang dapat menerima kita apa adanya, tanpa memandang kondisi mental tertentu yang kita miliki. Ketika masyarakat menunjukkan empati, mereka tidak lagi menganggap orang dengan disabilitas psikososial sebagai individu yang perlu diasingkan. Namun, mencapai penerimaan ini adalah proses yang panjang. Meningkatkan pengetahuan tentang kesehatan mental di masyarakat dapat memperbesar peluang tumbuhnya empati dan mengurangi sikap mudah menghakimi. Selain itu, penting untuk selalu menghormati orang lain

dalam interaksi sehari-hari, seperti dengan menghargai privasi mereka. Misalnya, jika ingin menolong seseorang, tanyakan terlebih dahulu apakah bantuan Anda diinginkan, terutama dalam situasi yang berkaitan dengan kondisi mental. Terakhir, masyarakat perlu menghindari penyebaran informasi yang salah tentang disabilitas psikososial dengan tidak menilai seseorang hanya dari penampilan luar atau asumsi pribadi. Dengan langkah-langkah ini, masyarakat bisa menjadi lebih inklusif dan ramah terhadap semua orang, terlepas dari kondisi mental yang mereka miliki.

- Aplikasi Sijiwa
- Layanan Kesehatan Jiwa Kemenkes
- Puskesmas
- RSUD
- Organisasi atau LSM Kesehatan Mental
- Biro Psikologi

## Glossarium

### Konsep Kesehatan Mental dan Psikologi

**Disabilitas Psikososial:** Disabilitas Psikososial bukanlah diagnosa medis, melainkan gambaran bahwa kondisi disabilitas dapat diakibatkan kondisi mental, di mana seseorang dengan kondisi mental tertentu berinteraksi dengan lingkungan sosial yang memunculkan hambatan terhadap kesetaraan mereka dengan orang lain.

**Kesehatan Mental:** Kesehatan mental adalah kondisi sejahtera di mana orang dapat mengatasi tekanan hidup yang wajar, menyadari kemampuan diri, dapat belajar dan produktif, dan mampu beradaptasi dengan perubahan lingkungan sekitar.

**Gangguan Mental/Jiwa:** Kondisi di mana seseorang terganggu signifikan dalam kognisi, regulasi emosi, dan perilaku yang berhubungan dengan terganggunya fungsi tertentu yang umumnya mempengaruhi aktivitas.

**Self-worth:** Kepercayaan pada nilai diri yang melekat dan merasa bahwa diri sendiri pantas mendapatkan cinta dan kasih sayang  
**Self-esteem:** Perasaan percaya diri atau bangga dengan kemampuan yang dimiliki  
**Self-compassion:** Sikap peduli pada diri sendiri dengan kebaikan, pengertian, dan perhatian ketika menghadapi situasi sulit seperti kegagalan atau kesedihan.

**Self-care:** Sikap merawat diri dengan cara menjaga kebersihan diri, Kesehatan fisik, dan Kesehatan mental.

**Self-love:** Sikap mencintai diri sendiri untuk menerima kelebihan dan kekurangan diri tanpa menghakimi, serta beraktivitas yang membuat diri sendiri bahagia.

**Self-value:** Menyadari dan mengenali bahwa diri sendiri penting.

**Gangguan Fungsional:** Gangguan fungsi yang signifikan.

**Gangguan Mental Klinis:** Gangguan fungsi yang parah dan berkelanjutan.

**Toxic Relationship:** Hubungan di mana interaksi antara individu yang terlibat di dalamnya memiliki dampak negatif terhadap emosional dan mental individu tersebut. Hubungan ini biasa melibatkan perilaku tidak sehat seperti manipulasi, kekerasan, dan lain sebagainya.

**Toxic Positivity:** Generalisasi berlebihan kondisi bahagia pada semua situasi yang berakibat penyangkalan pengalaman emosional seseorang yang sesungguhnya (yang tidak selalu positif).

**Burnout (pelajar):** Himpunan gejala di mana seseorang sangat lelah secara emosional seorang pelajar akibat beban akademik yang menyebabkan kehilangan minat untuk menjalani kegiatan sekolah apapun.

**Sehat Mental:** Kondisi sejahtera di mana orang dapat mengatasi tekanan hidup yang wajar, menyadari kemampuan diri, dapat belajar dan produktif, dan mampu beradaptasi dengan perubahan lingkungan sekitar.

## Gangguan Mental dan Istilah Klinis

**Gangguan Cemas:** Perasaan ketakutan dan cemas berlebihan yang mengarah pada gangguan perilaku yang hadir bersama perubahan somatis dan kognitif yang mempengaruhi kapasitas individu untuk berfungsi secara signifikan.

**Gangguan Bipolar:** Kondisi mental yang menyebabkan perubahan suasana hati ekstrem yang meliputi episode manik (“naik”) dan depresif (“turun”). Pada episode manik, seseorang bisa merasa sangat gembira, energik, atau mudah tersinggung, sementara pada episode depresi, merasa sedih, putus asa, dan kehilangan semangat.

**Skizofrenia:** Gangguan mental yang memengaruhi cara seseorang berpikir, merasa, dan berperilaku, yang ditandai dengan halusinasi, delusi, dan pemikiran yang tidak teratur.

**Gangguan Adiksi:** Kondisi ketergantungan fisik dan mental pada suatu hal yang menyebabkan perubahan perilaku individu.

**Gangguan Kepribadian:** Kondisi kesehatan mental yang ditandai dengan pola pikir, perilaku, dan emosi yang berbeda dari norma budaya, sehingga menimbulkan kesulitan dalam hubungan interpersonal serta fungsi sehari-hari.

**Gangguan Depresi:** ditandai kesedihan, rasa hampa, atau mudah marah, atau gangguan mood dalam kurun waktu tertentu.

**Diagnosis:** Proses identifikasi gejala dan gangguan mental sehingga psikiater atau psikolog dan individu yang bersangkutan dapat menentukan perawatan atau pengobatan yang paling tepat.

## Isu Hak Asasi Manusia dan Bantuan Profesional

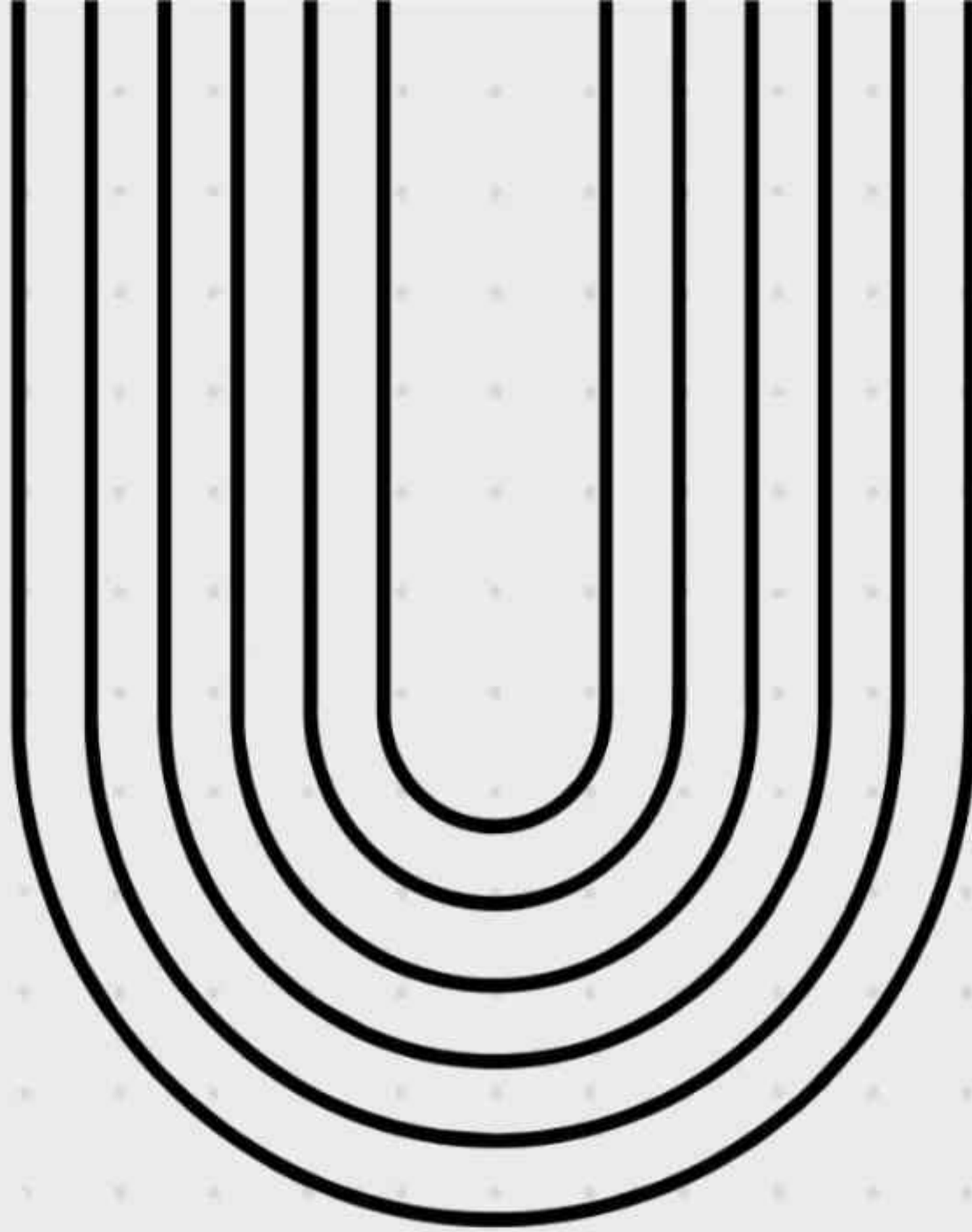
**Psikolog Klinis:** Seseorang profesional di bidang psikologi yang mempelajari perilaku dan pikiran manusia untuk membantu individu mengatasi masalah psikologis melalui terapi psikologis tertentu. Seorang psikolog klinis menempuh pendidikan sarjana psikologi dan dilanjutkan program pascasarjana psikolog klinis.

**Penahanan Sewenang-wenang:** Perbuatan menempatkan individu dengan disabilitas psikososial di tempat tertentu yang membatasi mobilitasnya dengan dalih ‘pengobatan’ atau ‘perawatan’ dan dilakukan tanpa persetujuan individu yang bersangkutan. Penahanan dapat dilakukan di bangsal rumah sakit jiwa, panti rehabilitasi mental, maupun dalam bentuk paling ekstrem seperti pasung.

**Pengampuan:** Pengalihan hak untuk menentukan pilihan dari seorang individu kepada orang lain, baik secara hukum melalui pengadilan maupun berdasarkan budaya yang berlaku di masyarakat, karena individu yang dimaksud dianggap tidak cakap dalam menentukan pilihan. Pengampuan termasuk pengalihan hak untuk menerima warisan, menentukan pengobatan, hingga mengurus keuangan dan harta benda.

**Pelembagaan Paksa:** Memaksakan rehabilitasi sosial di lembaga rehabilitasi mental kepada orang dengan disabilitas psikososial tanpa persetujuan orang yang bersangkutan.

**Consent:** Izin yang diberikan seseorang untuk tujuan memperbolehkan perlakuan tertentu yang diberikan kepadanya.



**Informed Consent:** Izin yang diberikan setelah menerima informasi lengkap tentang suatu tindakan (pengobatan) termasuk risikonya, termasuk untuk tindakan pengobatan Kesehatan mental.

**Implied Consent:** Izin atau persetujuan yang diberikan secara tersirat melalui tindakan individu sebelum tindakan perawatan Kesehatan mental dilakukan.

**Conditional Consent:** Izin yang diberikan dengan Batasan-batasan tertentu dalam melakukan perawatan kesehatan mental.

**Expressed Consent:** Izin yang diberikan secara langsung oleh individu dalam bentuk tulisan maupun secara verbal.

**Psikiater:** Seorang dokter yang menempuh pendidikan spesialis kejiwaan. Psikiater dapat meresepkan obat dan melakukan terapi untuk gangguan mental.

### **Jenis Batasan (Boundaries)**

**Batasan Fisik:** Batasan yang ditetapkan individu tentang sentuhan fisik dengan orang lain sehingga harus dihormati.

**Batasan Emosional:** Batasan yang ditetapkan individu untuk melindungi kesejahteraan emosionalnya sehingga harus dihormati.

**Batasan Intelektual:** Batasan mental yang ditetapkan individu untuk membedakan pikirannya, kepercayaannya, dan pengetahuannya dari orang lain sehingga harus dihormati.

**Batasan Seksual:** Batasan yang ditetapkan individu tentang aktivitas seksual yang boleh/tidak boleh dilakukan oleh orang lain terhadapnya sehingga harus dihormati.

**Batasan Spiritual:** Batasan mental yang ditetapkan individu untuk membedakan kepercayaan spiritual, dan keyakinannya dari orang lain sehingga harus dihormati

## Referensi

- American Psychiatric Association. (2013). *Diagnostic and statistical manual of mental disorders-5* (5th ed.). Pearson.
- Chernata, T. (2024). Personal boundaries: definition, role, and impact on mental health. *Personality and Environmental Issues*, 3(1), 24–30. [https://doi.org/10.31652/2786-6033-2024-3\(1\)-24-30](https://doi.org/10.31652/2786-6033-2024-3(1)-24-30)
- Damayanti, Y. R., Basrianto, F., Reese, A. S., Leonardi, W., Wirya, A., & Mulia, H. I. (2022). The Forgotten People: Alternative Report To UN CRPD Committee On The Situation of People With Psychosocial Disability In Indonesia. In Ohchr. Office of the High Commissioner for Human Rights. [https://tbinternet.ohchr.org/\\_layouts/15/treatybodyexternal/SessionDetails1.aspx?SessionID=2545&Lang=en](https://tbinternet.ohchr.org/_layouts/15/treatybodyexternal/SessionDetails1.aspx?SessionID=2545&Lang=en)
- Forth, A., Sezlik, S., Lee, S., Ritchie, M., Logan, J., & Ellingwood, H. (2021). Toxic Relationships: The Experiences and Effects of Psychopathy in Romantic Relationships. *International Journal of Offender Therapy and Comparative Criminology*, 66(15), 0306624X2110491. <https://doi.org/10.1177/0306624x211049187>
- Ikatan Psikolog Klinis Indonesia. (2021, September 25). Apa Perbedaan Psikolog dan Psikolog Klinis? - Ikatan Psikolog Klinis Indonesia. Ikatan Psikolog Klinis Indonesia. <https://www.ipkindonesia.or.id/apa-perbedaan-psikolog-dan-psikolog-klinis/>
- Liu, Z., Xie, Y., Sun, Z., Liu, D., Yin, H., & Shi, L. (2023). Factors associated with academic burnout and its prevalence among university students: a cross-sectional study. *BMC Medical Education*, 23(1). <https://doi.org/10.1186/s12909-023-04316-y>
- NSW Health. (2020, January 20). What is psychosocial disability? - Mental health and psychosocial disability. [Www.health.nsw.gov.au. https://www.health.nsw.gov.au/mentalhealth/psychosocial/foundations/Pages/psychosocial-what-is.aspx](https://www.health.nsw.gov.au/mentalhealth/psychosocial/foundations/Pages/psychosocial-what-is.aspx)
- Parallelus. (2025). Profil PDSKJI | PDSKJI.org. [Pdskji.org. https://pdskji.org/page-profile.html](https://pdskji.org/page-profile.html)
- Praptiningsih, N. A., Mulyono, H., & Setiawan, B. (2024). Toxic relationship in youth communication through self-love intervention strategy. *Online Journal of Communication and Media Technologies*, 14(2), e202416. <https://doi.org/10.30935/ojcm/14292>
- Self-worth. (n.d.). [Uncw.edu. https://uncw.edu/seahawk-life/health-wellness/counseling/self-help-resources/self-worth](https://uncw.edu/seahawk-life/health-wellness/counseling/self-help-resources/self-worth)
- World Health Organization. (2022a). Mental Disorders. World Health Organization. <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/mental-disorders>
- World Health Organization. (2022b). Mental health. World Health Organization. <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/mental-health-strengthening-our-response>
- Wyatt, D. Z. (2024). The Dark Side of #PositiveVibes: Understanding Toxic Positivity in Modern Culture. *Psychiatry and Behavioral Health*, 3(1). <https://doi.org/10.33425/2833-5449.0016>



# Sehat Mental

Untuk Remaja dan Orang Muda



