

Gangguan Jiwa Tak Kasatmata, Kita Saja yang Tutup Mata.

Selama bertahun-tahun, penyakit mental telah diamati dan terbukti nyata. Namun... apa yang menyebabkan generasi ini, atau setidaknya generasi yang lebih tua di dalam generasi kita, percaya bahwa “semuanya hanya ada di imajinasi”?

Sejak dulu, bahkan para dokter sudah percaya pada istilah “depresi”. Tetapi akhir-akhir ini, atau lebih tepatnya sebagian milenial, atau mungkin generasi yang lebih tua, menganggap bahwa semuanya itu palsu, tidak nyata. Mereka berpikir itu hanyalah remaja yang mencari perhatian. Dan mungkin... itu benar?

Saat ini, kita sering melihat orang berkata, “Oh! Aku sangat depresi,” tanpa benar-benar memeriksakan diri. Terlalu merepotkan untuk memilah mana yang benar dan mana yang tidak, jadi mengapa tidak sekalian saja percaya bahwa itu palsu?

Tidak. Seharusnya tidak begitu. Itu tidak palsu. Ya, mungkin ada sebagian orang yang berpura-pura memiliki penyakit tersebut, tetapi itu tidak berarti semua orang melakukannya. Penelitian telah membuktikan bahwa masih ada sejumlah besar orang yang percaya bahwa kesehatan mental hanyalah sekadar pikiran. Mungkin jumlahnya tidak banyak, tetapi tetap cukup untuk membuat orang yang benar-benar menderita gangguan mental mempertanyakan apakah mereka benar-benar sakit atau tidak.

Dan orang-orang inilah yang memilih untuk mengabaikan kesehatan mental, atau mereka yang memiliki pengetahuan yang sangat minim, memberikan dampak besar yang menyebabkan penderita gangguan mental takut untuk mendapatkan pengobatan, takut meminta pengakuan, takut akan diskriminasi, dan masih banyak lagi.

Namun... apa yang menyebabkan orang-orang tersebut mengabaikan pentingnya kesehatan mental? Berdasarkan penelitian yang telah terbukti, terdapat sekitar empat penyebab utama. Yang pertama adalah kesengajaan untuk bersikap acuh tak acuh, yaitu orang-orang yang dengan sengaja mengabaikan masalah kesehatan mental meskipun mengetahui dampak yang dapat ditimbulkannya bagi individu maupun masyarakat. Yang kedua adalah rendahnya literasi kesehatan mental; kurangnya pengetahuan tentang gangguan mental terkadang membuat seseorang tidak percaya bahwa hal-hal tersebut benar-benar ada. Yang ketiga adalah misinformasi dari media sosial. Di era modern ini, akses terhadap informasi menjadi lebih mudah dan cepat, tetapi hal tersebut juga meningkatkan kemungkinan terjadinya penyebaran informasi yang salah. Inilah mengapa media sosial menjadi salah satu faktor utama.

Dan yang terakhir, nilai-nilai budaya. Di banyak wilayah, khususnya di beberapa bagian Asia dan Afrika, nilai budaya lebih mengutamakan reputasi keluarga dibandingkan perawatan individu, sehingga menimbulkan rasa malu dan mendorong penyembunyian masalah kesehatan mental.

Selain kebutaan atau ketidaktahuan yang dimiliki masyarakat, beberapa fasilitas kesehatan juga cenderung mengabaikan atau menempatkan kesehatan mental sebagai prioritas terendah. Namun tentu saja, hal ini tidak berlaku untuk semua fasilitas; masih ada beberapa yang melakukan hal tersebut. Lalu, bagaimana kita dapat memperbaiki atau setidaknya membantu orang-orang di sekitar kita untuk menyadari bahwa penyakit mental bukanlah “sekadar fase” atau hasil imajinasi? Jawabannya sederhana: kita dapat melakukan hal-hal sederhana, seperti memulai kampanye kesadaran, atau menulis artikel, serta menyebarkan informasi yang tepercaya; kemungkinannya tidak terbatas.

Sumber:

<https://link.springer.com/article/10.1186/s40359-025-02733-w>

<https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC10930137/>

<https://sjdr.se/articles/10.1080/15017419.2011.645870>

+ Google gemini

Keterangan:

JUDUL ARTIKEL

PENDAHULUAN

ISI ARTIKEL

KESIMPULAN