



Hari Kesehatan Jiwa Sedunia 10 Oktober 2018

## **Generasi Muda yang Bahagia, Tangguh dan Sehat Jiwa Menghadapi Perubahan Dunia**

“Young People and Mental Health in A Changing World”

Masa remaja dan dewasa muda merupakan masa dalam rentang kehidupan yang dipenuhi dengan berbagai perubahan dan dinamika. Mulai dari perubahan secara fisik-biologis dari seorang anak menuju orang dewasa, yang secara natural membawa perubahan atau bahkan gejala secara psikologis. Perubahan bentuk tubuh dan hormonal dapat mempengaruhi munculnya sebuah dinamika suasana hati dan perilaku. Tidak hanya itu, remaja dan orang muda juga mengalami perubahan-perubahan sosial : model interaksi, tanggung jawab dan tuntutan sosial yang berbeda dengan ketika masa kanak-kanak. Tentunya semua ini memberikan dampak secara psikologis yang berpengaruh pada perilakunya. Mereka adalah juga generasi yang sebentar lagi akan menerima tongkat estafet kehidupan dari generasi sebelumnya untuk mengisi alam semesta ciptaanNYA, untuk meneruskan perjalanan sebuah bangsa. Oleh karenanya membina generasi muda yang ceria bahagia, mempunyai motivasi tinggi dan tangguh menghadapi berbagai gejala perubahan menjadi sangat penting. Kesehatan jiwa generasi muda akan mencerminkan kesehatan dan masa depan sebuah bangsa.

Perubahan-perubahan yang dialami oleh para muda ini secara natural sudah membawa dinamika gejala, tampaknya bertambah pada era ini. Tuntutan sosial semakin tinggi, situasi juga semakin kompleks. Kesibukan atau kondisi sosial ekonomi orang tua, tekanan atau tuntutan pendidikan dan perubahan gaya hidup dapat memicu terjadinya kebingungan dan stres; yang jika tidak teridentifikasi dan tidak tertangani dapat mengarah pada terjadinya suatu gangguan kejiwaan. WHO menyatakan bahwa separuh dari gangguan kejiwaan dimulai dari usia sekitar 14 tahun akan tetapi sebagian besar kasus tidak terdeteksi dan tidak tertangani. Depresi merupakan kasus banyak dialami oleh orang muda, yang apabila tidak tertangani dapat mengarah pada terjadinya bunuh diri. Penggunaan alkohol dan obat-obat terlarang, perilaku seks dan perilaku berisiko (seperti misalnya dalam mengendarai kendaraan) dan juga obesitas yang disebabkan karena pola perilaku makan yang tidak tepat juga merupakan isu-isu kesehatan mental yang banyak dialami oleh orang muda.

Kemajuan teknologi di satu sisi tanpa disadari justru merupakan penghambat kematangan perkembangan sosial dan emosi seseorang. Kemajuan teknologi informasi tidak dapat dipungkiri banyak memberikan kemudahan dan keuntungan, namun ternyata juga membawa dampak-dampak negatif apabila tidak disikapi secara arif. Akses ke dunia maya dengan segala

fasilitas dan aktivitasnya, menjalin jejaring sosial, bermain game yang berlebihan akan menyita waktu yang sebenarnya masih dibutuhkan orang muda untuk terus beraktivitas dan mengembangkan dirinya dengan kegiatan-kegiatan yang nyata. Pada saat ini para ahli semakin menyadari kebijakan dan pengaturan dalam menggunakan teknologi canggih ini semakin dibutuhkan. *Electronic Screen Syndrome, Internet Addiction Disorder, Internet Gaming Disorder* adalah beberapa kondisi yang sudah dianggap sebagai gangguan kejiwaan yang disebabkan oleh ketidak-tepatan penggunaan teknologi informasi. Sosialisasi dan edukasi tentang penggunaan teknologi informasi dan *audio visual electronic devices* secara aman dan bijak perlu dilakukan secara gencar.

Sistem dan dunia pendidikan perlu lebih memahami, peka dan akomodatif dalam ikut menyiapkan generasi muda yang tidak hanya cerdas, tetapi bahagia, tangguh dan sehat jiwa. Beban dan jumlah jam pelajaran yang terlalu tinggi perlu dievaluasi, pola interaksi yang harmonis – suportif di sekolah baik antara guru & petugas sekolah - siswa – orang tua maupun antar siswa menjadi hal yang sangat penting. Hal ini juga akan menjadi salah satu prevensi utama terjadinya *bullying* di sekolah. Perlu ada upaya lebih untuk memberikan peningkatan pemahaman guru akan kesehatan mental dan gerakan anti *bullying* di sekolah. Kegiatan-kegiatan positif yang juga mengandung unsur aktivitas fisik perlu digalakkan kembali seperti misalnya Pramuka, Palang Merah Remaja, Pecinta Alam, juga kegiatan-kegiatan olah raga dan kesenian; dan lain-lain. Kelompok remaja perlu diberi kemandirian, akan tetapi pengarahan dan pengawasan tetap perlu dilakukan oleh pihak-pihak yang kompeten dalam melakukan pendampingan pada remaja dan orang muda.

Kesenjangan tingkat sosial – ekonomi yang terjadi di masyarakat adalah sesuatu yang juga perlu mendapatkan perhatian, masih cukup banyak remaja dan orang muda yang harus ikut berjuang mencari nafkah sementara pendidikan dan kesempatan untuk mengembangkan diri menjadi kurang atau bahkan tidak ada sama sekali. Kesenjangan ini akan dapat memicu berbagai permasalahan psikologis dan perilaku. Perlu ada program-program terobosan untuk para muda yang kurang beruntung ini. Program paket pendidikan / keterampilan dan aktivitas positif perlu secara khusus diadakan untuk mereka. Wadah-wadah kegiatan yang sudah ada perlu diperluas agar dapat menjangkau dan dijangkau oleh mereka. Kegiatan orang muda berbasis pada masyarakat dengan memanfaatkan sumber-sumber yang ada disekitarnya perlu pemikiran dan pelaksanaan secara khusus. Dalam penanganan bencana yang akhir-akhir ini banyak terjadi, juga perlu memikirkan intervensi pada segmen orang muda secara khusus pula.

Keluarga yang harmonis dan orang tua yang penuh perhatian dan suportif merupakan kondisi ideal untuk bertumbuh kembangnya seorang anak menjadi orang muda yang bahagia dan tangguh. Salah satu tugas pemerintah dan berbagai pemangku kepentingan (*stake holder*) untuk terus mendorong tercapainya keluarga-keluarga sejahtera dan bahagia di masyarakat. Akan tetapi tentu saja perlu pula dipikirkan program penanganan dan tersedianya sarana bagi para muda yang kurang beruntung karena kondisi keluarga yang kurang atau tidak ideal; juga untuk para muda yang mengalami kebingungan atau merasa membutuhkan tempat untuk berbagi rasa. Rumah-rumah ramah remaja, rumah singgah,

rumah lindung banyak dibutuhkan dengan SDM yang memadai kompetensinya untuk melakukan pendampingan dan pengarahan pada para muda. Demikian pula program-program konseling sebaya perlu lebih digalakkan.

Tidak kalah pentingnya adalah pemahaman dan pengenalan kembali untuk mencintai budaya dan bahasa Nusantara. Budaya asli kita dari berbagai suku di Indonesia sebenarnya menyimpan berbagai kearifan yang patut menjadi pedoman. Kecintaan pada tanah air, bangsa dan budaya sendiri bisa membangkitkan semangat kebahagiaan dan merupakan preventif terhadap berbagai kondisi. Bahasa daerah merupakan hal yang juga penting untuk kembali dikenalkan karena dalam bahasa daerah di sana terkandung kearifan-kearifan lokal yang luar biasa. Secara luas bahasa perlu dipahami tidak hanya bahasa lisan atau tulis saja, tetapi juga “bahasa rasa”. Kepekaan rasa yang akan membawa seseorang pada kehalusan budi dan ketinggian pekerti adalah ciri khas orang Indonesia yang perlu tetap dipertahankan. Pengasuhan dan pendidikan yang berkesadaran rasa merupakan kunci awal dari terbentuknya orang muda yang bahagia, tangguh dan sehat jiwa.

Pencegahan terjadinya gangguan kejiwaan pada remaja dan orang muda perlu diawali dengan pemahaman yang benar dan langkah yang tepat. Peran pemerintah menjadi sangat sentral untuk mendorong upaya investasi jangka panjang yang sangat menentukan bagi kokohnya bangsa ini. Tentu saja partisipasi berbagai sektor, elemen masyarakat, profesional juga sangat dibutuhkan untuk mendukung pemerintah. Berbagai sosialisasi, edukasi dan pelatihan perlu dilakukan sampai menjangkau ke lapisan masyarakat paling bawah.

Mari kita siapkan bersama orang muda Indonesia yang bahagia, tangguh dan sehat jiwa untuk membangun Indonesia di masa datang dan mampu berdiri tegak dikancah dunia. IPK Indonesia sebagai organisasi profesi psikolog dalam bidang klinis yang juga merupakan salah satu tenaga kesehatan; berkomitmen untuk mendukung berbagai upaya tercapainya kesehatan mental psikologis masyarakat Indonesia baik secara preventif, promotif, kuratif maupun rehabilitatif. Dalam rangka mencapai tujuan tersebut, para psikolog klinis melakukan pelayanan pada masyarakat melalui fasilitas-fasilitas pelayanan kesehatan seperti Puskesmas, RSUD, RSUP, praktek mandiri, instansi pemerintah maupun swasta dan lembaga sosial serta berbagai kegiatan sosial masyarakat.

### **Ikatan Psikolog Klinis Indonesia**

Sehat Sejahtera Psikologis Masyarakat Indonesia

[www.ipkindonesia.or.id](http://www.ipkindonesia.or.id)