

Sebenarnya Mental *Illness* Itu Apa, Sih?

Penulis: Mellinda Salsabila Putri

"Jangan nonton film Joker kalau kamu punya mental illness!"

"Gak kuat banget nonton Joker, gemeteran. Kayaknya aku punya mental illness, deh!"

Banyak sekali kalimat serupa berseliweran di *timeline* media sosial setelah rilis film Joker. Masyarakat berbondong-bondong mengaku bahwa mereka memiliki mental *illness*. Tapi tak jarang pula yang menanyakan kebenaran penderita mental *illness* tersebut.

Sebenarnya mental *illness* itu apa, sih?

Menurut Fani Eka Nurtjahjo, Psikolog pendidikan sekaligus dosen di Universitas Islam Indonesia, mental *illness* adalah kondisi psikologis di mana seseorang tidak dapat berfungsi dengan baik.

"Maksudnya tidak bisa berfungsi dengan baik itu maksudnya dia tidak sesuai dengan kapasitas dirinya, terus kemudian tidak mampu melakukan aktivitas sehari-hari tapi bukan sebab organik, bukan sebab sakit secara fisik tapi lebih karena stres gitu ya", ucap Fani ketika diwawancarai.

Singkatnya, mental *illness* atau penyakit mental ini terkait permasalahan pada diri seseorang yang sudah sampai ke tahap mengganggu aktivitasnya. Misalnya saja merasa kosong di dalam keramaian, seperti lirik lagu. Hehe.

Lantas, bisakah seseorang mendiagnosa sendiri bahwa dirinya terkena mental *illness*? Tentu saja tidak bisa!

Dalam dunia psikologi, untuk mendiagnosis pasiennya menderita mental *illness* diperlukan buku pedoman yang namanya DSM (*Diagnostic Statistic Manual*). Ketika menyusun gejala-gejala dari sekumpulan banyak orang, banyak penderita, kemudian dimodel statistik-kan dan dijadikan buku, artinya ada data. Untuk menegakkan diagnosa dibutuhkan proses yang panjang. Misalnya untuk kasus *anxiety* atau kecemasan saja, ada kecemasan dalam berbagai level dan itu diperlukan seperangkat pernyataan yang harus ditanyakan kebenarannya kepada yang bersangkutan serta perlu dianalisis oleh yang ahli. Karena dalam psikologi terdapat banyak kemiripan antar satu variabel dengan variabel lainnya yang sulit untuk diketahui orang awam.

Menurut Wahyu Hasmi, psikolog klinis di aplikasi *Halodoc!*, mental *illness* memiliki beberapa gejala yang sering ditemukan yaitu mudah sedih, marah, kesepian, cemas, takut berlebih, mudah berubah emosi, tidak percaya diri, dan lain-lain. Mental *illness* dapat disebabkan oleh banyak faktor, bisa karena stres, depresi karena mengalami tekanan yang dalam terhadap mental, atau traumatik akan kehilangan sesuatu dan seseorang. Atau dapat juga terjadi karena tekanan batin dari lingkungan sekitar, keluarga, kurang kasih sayang, dan masih banyak lagi.

Gejala-gejala mental *illness* ini dapat bervariasi tergantung dengan gangguan dan jenis yang dialami, seperti:

- Orang dengan gangguan kepribadian *cluster A* cenderung mengalami kesulitan berhubungan dengan orang lain dan seringkali dianggap aneh.
- Orang dengan gangguan kepribadian *cluster B* juga cenderung mengalami kesulitan berhubungan dengan orang lain dan cenderung berperilaku dramatis.
- Orang dengan gangguan kepribadian *cluster C* mudah gelisah dan takut berhubungan dengan orang lain. Beberapa suka menyendiri dan tidak bersosialisasi.

Mental *illness* layaknya penyakit pada umumnya yang memiliki banyak jenis. Ada gangguan jiwa berat dan gangguan jiwa ringan. Gangguan jiwa berat misalnya seperti *skizofren* dan gangguan jiwa ringan seperti kecemasan dan depresi.

Setiap orang pasti akan selalu merasakan adanya gangguan seperti stres biasa. Yang membedakannya dengan mental *illness* adalah apabila stres tersebut sudah mengganggu aktivitas dan membuat kita menjadi tidak produktif. Stres biasa dapat berubah menjadi mental *illness* karena pikiran kita yang tidak terbatas dan membuat kondisi stres semakin parah. Terkadang otak kita sulit membedakan mana yang hanya pikiran belaka dan mana yang kenyataan.

Sayangnya kondisi diri yang *overthinking* tersebut dapat diperparah dengan respon orang sekitar yang menjadi tempat curhat kita. Kadangkala seseorang yang tengah memiliki masalah dan bercerita ke orang-orang terdekatnya malah mendapatkan respon yang tidak sesuai, seperti "Sabar ya.." dan tidak dijelaskan sabar seperti apa lagi yang dapat dilakukan. Maka dari itu sebaiknya berkonsultasi ke psikolog, karena dalam konteks sabar tersebut oleh psikolog akan dibuat lebih konkret.

“Misalnya sabar itu adalah apa misalnya, jadi sebelum kamu berpikir ke sana kita coba rem dulu kemudian coba ada alternatif lain gak gitu ada makna lain gak, ada persepsi lain gak, gitu”, ujar Fani.

Bila seseorang sudah menyadari bahwa dirinya terkena mental *illness* dan sudah berkonsultasi ke psikolog, ada beberapa hal yang dapat mencegah mental *illness*-nya kambuh lagi. Seperti rajin datang konsultasi ke psikolog terkait dan jangan memendam masalah sendirian. Terdapat banyak layanan konseling baik yang berbayar atau bahkan gratis dan *online* yang dapat diakses kapan pun dan di manapun.

Seringkali orang yang terkena mental *illness* juga dianggap karena ‘kurang beribadah’ atau ‘kurang iman’. Menurut Aril Halida, seorang psikolog klinis di Rumah Sakit Jiwa Grhasia, kita tidak bisa men-*judge* seseorang yang terkena mental *illness* bahwa dia kurang beribadah. Sedangkan menurut Fani Eka Nurtjahjo, ada pengaruh antara kerohanian dengan kondisi mental seseorang.

“Sebenarnya gini sih, kalau kurang iman ya bisa juga karena kurang keyakinan kan, kurang keyakinan kurang pasrah kurang apa tapi kan iman itu sebetulnya bukan sesuatu yang didapat tiba-tiba, itu kan harus dicari kenapa untuk bisa mempertebal iman itu kan ada usahanya, ada ilmunya”, ujar Fani.

Akan tetapi sama seperti Aril, Fani juga menegaskan bahwa kita tidak pantas men-*judge* orang seperti itu. “Nah mungkin sebelum kita menyimpulkan bahwa imannya kurang, bisa jadi dia memang usahanya untuk mencari ilmu untuk mempertebal iman ya memang masih kurang, jadi daripada men-*judge* orang seperti itu mendingan kita ajak aja gitu”, ujarnya.

Istilahnya, bila orang tidak tahu jalan, sebaiknya kita tunjukkan jalannya. Bukan malah mencela dan memaki. Penyampaiannya juga harus secara perlahan, sesuaikan dengan pemahaman yang orang tersebut miliki juga. Penyampaian ke perempuan berbeda, ke laki-laki berbeda, begitupun dengan orang dewasa dan anak-anak berbeda.