

BERKENALAN DENGAN KESEHATAN MENTAL DAN PSIKOLOG

Oleh :

Mahsunah Ariyanti, M.Psi., Psikolog
Psikolog Klinis RSUD Ungaran



Psikolog adalah seorang ahli di bidang psikologi yang mempelajari tingkah laku dan proses mental. Metode penanganan yang dilakukan oleh seorang psikolog adalah dengan memberikan konseling dan psikoterapi, psikotes, dan penanganan non medis lainnya untuk gangguan mental. Dalam menyelesaikan masalah psikologis ataupun memperbaiki perilaku pasien, psikolog dapat bekerjasama dengan psikiater dan dokter yang menangani pasien. Kerjasama dilakukan apabila pasien membutuhkan pengobatan sekaligus psikoterapi dan konseling dari psikolog.

World Health Organization (WHO, 2001), menyatakan bahwa kesehatan mental merupakan kondisi dari kesejahteraan yang disadari individu, yang di dalamnya terdapat kemampuan-kemampuan untuk mengelola stres kehidupan yang wajar, untuk bekerja secara produktif dan menghasilkan, serta berperan serta di komunitasnya.

Selama ini masih banyak mitos dan konsepsi yang diyakini masyarakat Indonesia mengenai Kesehatan Mental yang keliru, antara lain: gangguan mental adalah hereditas/ diturunkan, gangguan mental tidak dapat disembuhkan, gangguan mental muncul secara tiba-tiba, gangguan mental merupakan aib/noda bagi lingkungannya, gangguan mental merupakan peristiwa tunggal, seks merupakan penyebab munculnya gangguan mental, kesehatan mental cukup dipahami dan ditangani oleh satu disiplin ilmu saja, kesehatan mental dipandang sama dengan “ketenangan batin”, yang dimaknai sebagai tidak ada konflik, tidak ada masalah, hidup tanpa ambisi, pasrah.

Kondisi ataupun Masalah yang Ditangani Psikolog

Psikolog memiliki pengetahuan mendalam tentang pencegahan, diagnosis, dan penanganan terkait masalah kesehatan mental. Selain itu, psikolog juga dapat mencari tahu, menganalisis penyebab, dan memberikan solusi terhadap permasalahan psikologis yang dialami seseorang melalui perubahan sikap ataupun gaya hidupnya. Beberapa macam pelayanan dan gangguan psikologis yang dapat ditangani oleh psikolog meliputi:

- Gangguan kecemasan, seperti gangguan obsesif kompulsif atau OCD, serangan panik
- Gangguan mood atau suasana hati, seperti depresi atau gangguan bipolar.
- Kecanduan atau adiksi, misalnya obat-obatan, alkohol, ataupun judi.
- Gangguan makan, seperti anoreksia atau bulimia.
- Gangguan kepribadian, seperti gangguan kepribadian ambang.
- Skizofrenia atau gangguan kejiwaan lain yang menunjukkan gangguan halusinasi atau psikosis pada penderitanya.
- Fobia atau rasa takut berlebih terhadap benda atau situasi tertentu.
- Konflik pasien baik dengan pasangan, keluarga, teman, ataupun orang lain.
- Gangguan psikologis terkait kejadian traumatis, seperti menjadi korban kekerasan rumah tangga, pelecehan seksual, atau bencana alam.

Jenis Pelayanan yang dapat diberikan oleh Psikolog

1. Pemeriksaan Psikologi dengan Observasi, Wawancara, dan Alat Tes Psikologi
Psikolog akan melakukan pemeriksaan awal untuk mengetahui penyebab dari permasalahan/gangguan yang dialami pasien. Pemeriksaan awal ini juga dilakukan untuk menegakkan diagnosis dan membantu psikolog dalam menentukan perencanaan intervensi yang sesuai dengan kondisi pasien. Pemeriksaan psikologi dapat dilakukan dengan metode observasi (pengamatan), wawancara, dan alat tes psikologi.
2. Psikoedukasi
Suatu intervensi yang dapat dilakukan pada individu, keluarga, dan kelompok yang fokus pada mendidik partisipan mengembangkan sumber-sumber dukungan dan dukungan sosial dalam menghadapi tantangan tersebut, dan mengembangkan keterampilan coping untuk menghadapi tantangan tersebut (Walsh, 2010)
3. Konseling Psikologi
Konseling merupakan proses interaksi atau komunikasi oleh seorang psikolog pada kliennya untuk membantu mengklarifikasi dan menyelesaikan masalah klien.
4. Psikoterapi
Psikoterapi adalah suatu proses formal yang melibatkan interaksi 2 orang atau lebih. Tujuan interaksi antara terapis dengan klien dalam psikoterapi adalah mengupayakan perubahan atau penyembuhan. Perubahan yang dimaksud adalah perubahan dalam pikiran, perasaan, dan perilaku. Ada suatu kebiasaan, akibat dari tindakan profesional yang dilakukan oleh terapis dengan latar belakang ilmu perilaku dan teknik-teknik yang dikembangkannya.

Sumber Referensi:

1. Dewi, Kartika Sari. (2012). *BUKU AJAR KESEHATAN MENTAL*. LPPMP UNIVERSITAS DIPONEGORO
2. Walsh, Joseph. 2010. *Psycheducation In Mental Health*. Chicago: Lyceum Books, Inc.
3. <https://www.alodokter.com/mengetahui-peran-psikolog-terhadap-kesehatan-mental>