**MEMELIHARA KESEHATAN MENTAL**

Dra. Sepi Indriati, Psikolog

 

Masalah Kesehatan tidak hanya mencakup fisik semata, namun didalamnya juga mencakup kesehatan mental/jiwa. Kesehatan fisik dapat dilihat secara kasat mata dan dapat dicapai dengan cara-cara yang relatif lebih mudah, seperti dengan cara menjaga pola hidup dan pola makan yang seimbang. Sementara Kesehatan mental merupakan hal yang tidak dapat diamati secara visual. Sehingga terkadang hanya orang tersebut yang dapat merasakannya, atau bisa jadi bersangkutan tidak menyadari kondisi kesehatan mentalnya tapi orang lain yang dapat mengetahui berdasarkan perubahan perilaku dan kebiasaan.

**Pengertian**

Kesehatan mental adalah terwujudnya keserasian yang sungguh-sungguh antara fungsi-fungsi kejiwaan yang terciptanya penyusuai diri antara manusia dangan dirinya sendiri dan lingkungannya, berlandaskan keimanan dan ketaqwaan, serta bertujuan untuk mencapai hidup yang bermakna dan bahagia di dunia dan di akhirat.

Menurut Prof. Dr. Mustafa Fahmi pengertian kesehatan jiwa (mental) ada dua, yaitu: *pertama,* kesehatan jiwa adalah bebas dari gejala-gejala penyakit jiwa dan gangguan kejiwaan. *Kedua,* kesehatan jiwa adalah dengan cara aktif, luas, lengkap tidak terbatas, ia berhubungan dengan kemampuan orang yang menyesuaikan diri dengan dirinya sendiri dan dengan masyarakat lingkungannya, hal itu membawanya kepada kehidupan yang sunyi dari kegoncangan, penuh vitalitas.( Mustafa Fahmi, *Kesehatan Jiwa dalam Keluarga, Sekolah dan Masyarakat*; Bulan Bintang; Jakarta; cet 1; 1977).

Seseorang yang bermental sehat dapat menggunakan kemampuan atau potensi dirinya secara maksimal dalam menghadapi tantangan hidup, serta menjalin hubungan positif dengan orang lain.

Sebaliknya, orang yang kesehatan mentalnya terganggu akan mengalami gangguan suasana hati, kemampuan berpikir, serta kendali emosi yang pada akhirnya bisa mengarah pada perilaku buruk.

Dengan banyaknya tuntutan dalam kehidupan yang disertai tekanan, tidaklah heran seseorang akan mudah merasa tertekan dan stres yang mengakibatkan kesehatan mentalnya terganggu. Masalah Karir, bisnis, asmara, keluarga, hingga macet pun dapat berkontribusi terhadap stabilitas mental seseorang.

Kondisi kesehatan mental yang terganggu jika berlangsung dalam periode waktu yang terus-menerus dan signifikan, sangat mungkin akan mengubah karakter seseorang secara perlahan menjadi negatif dan semakin parah kondisinya. Sehingga jangan sampai hal tersebut dialami oleh diri sendiri. Penyakit mental dapat menyebabkan masalah dalam kehidupan sehari-hari, tidak hanya dapat merusak interaksi atau hubungan dengan orang lain, namun juga dapat menurunkan prestasi di sekolah dan produktivitas kerja. oleh sebab itu, sudah saatnya kita menjalankan **[pola hidup sehat](http://promkes.kemkes.go.id/phbs)**

Ada berbagai cara mudah menurut para psikolog hingga instruktur kesehatan yang banyak diterapkan dalam kehidupan sehari-hari baik dirumah maupun di tempat kerja diantaranya :

1. **Jujur**

Menjadi seorang yang jujur merupakan pondasi yang utama untuk mendapatkan kepercayaan dan dalam berinteraksi dengan orang lain. Selalu dimulai dari diri sendiri, seperti menentukan pilihan ataupun berinteraksi dengan orang terdekat. Katakan yang sebenarnya walau terkadang menyakitkan, hal ini akan membantu kita untuk bebas dari tekanan. Saat seseorang berbohong, perlahan ia merusak stabilitas emosi diri sendiri dan membentuk sebuah pola mental yang sakit.

1. **Menyapa orang**

Terdengar sepele memang, akan tetapi menyapa banyak orang dengan sapaan standar seperti ‘Selamat Pagi’ , ‘hallo..’, assalamualaikum…akan meningkatkan kepercayaan diri sekaligus meningkatkan aspek sosial.

Keluarlah dari zona nyaman dengan selalu berdiam diri dan menunggu disapa orang lain terlebih dahulu karena gengsi, dan cobalah untuk menyapa ramah orang lain. Jika respon orang lain negatif, itu urusan mereka yang berperilaku negatif jangan terpengaruh. Tetaplah menjadi orang yang positif.

1. **Senyum**

Meski terdengar klise, senyuman selalu dapat mengubah dunia menjadi lebih positif. Tak hanya baik untuk diri sendiri, namun juga orang lain. Lupakan anggapan miring tentang memberikan senyum kepada orang lain dan rasakan manfaatnya yakni menularkan aura positif kepada orang lain untuk diri sendiri.

Senyumlah yang tulus dari dalam hati, jika tidak terbiasa dan merasa kaku, latihlah di depan cermin, berlatih didepan anggota keluarga. Rasakan hasilnya

1. **Olahraga**

Tubuh adalah penggerak segala aktivitas Anda sehingga harus bergerak. Jika tidak dirawat dan digerakkan justru akan semakin menurun kondisinya, penyakit akan mudah menyerang. Alhasil aktivitas terhambat dan memperngaruhi performa kerja. Selalu luangkan waktu untuk berolahraga, sesuaikan dengan kemampuan dan konsumsi makanan yang sehat agar semakin prima dalam berkarya/beraktivitas .

 **5. Pergi Keluar/bersenang-senang**

Meskipun hanya 10 menit dalam sehari, luangkan waktu untuk duduk atau berjalan di ruang terbuka. Sebaiknya yang dikelilingi pepohonan dan udara segar. Hal ini secara instan akan menurunkan tingkat stress di tempat kerja dan mengisi kembali energi dalam tubuh.   Mencari/mengerjakan hobi positif yang bisa membuat bahagia dan terus bahagia. Sesederhana memilih olahraga yang paling digemari, hobi yang membuat Anda melupakan segala kepenatan dan beban kerja, hingga melakukan kebiasaan saat masih kanak-kanak yang tidak pernah lagi dilakukan seiring tumbuh dewasa. Jangan malu untuk tertawa lepas, melakukan kesalahan hingga bersikap kekanakan. Tak ada manusia yang sempurna dan semua orang ingin hidup damai dan bahagia.

**6.Meditasi**
Luangkan waktu untuk diri sendiri dengan cara meditasi. 30 menit sehari adalah waktu ideal, terutama sebelum tidur. Jika hal tersebut terasa terlalu banyak menyita waktu Anda, beberapa menit dalam sehari juga cukup.  Atau dengan melakukan sholat dengankhusu’ dan tumakninah merupakan cara untuk dapat menenangkan hari dan pikiran

**7.Bersyukur**

Manusia diciptakan sebagai sosok yang penuh keluh kesah. Bila ditimpa musibah selalu mengeluh. Bosan dengan rutinitas mengeluh. Melihat kehidupan orang lain yang lebih enak juga mengeluh. Selalu mengeluh dan terus mengeluh.

Sejatinya mengeluh tidak akan menyelesaikan masalah apapun. Justru mengeluh dapat membuat pikiran semakin stres dan depresi. Mulai sekarang, cobalah melatih diri untuk mengucapkan syukur. Ada banyak manfaat yang bisa diperoleh jika gemar bersyukur, diantaranya hati jadi tentram. Kita harus memahami bahwa tidak ada yang sempurna di kehidupan ini. Jadi berhentilah mengeluh dan seringlah mengucap syukur kepada Tuhan.

1. **Memotivasi Diri**

Cara memelihara kesehatan jiwa berikutnya adalah dengan memotivasi diri. Dalam hidup ini, adakalanya kita merasa bosan dengan rutinitas yang berlangsung secara berulang-ulang kadang bikin jenuh hingga tak jarang memicu stres. Untuk mengurangi perasaan jenuh bisa dengan menumbuhkan motivasi dengan menetapkan tujuan yang ingin dicapai dimasa yang akan datang. Misalnya : ingin membeli rumah, pergi rekreasi bersama keluarga ke luar negeri, beribadah ke tanah suci, dsb. Sehingga menumbuhkan semangat baru dan kebosanan dalam bekerja dapat ditepiskan.

1. **Cukup Tidur**

Kurang tidur bisa menimbulkan berbagai efek buruk bagi tubuh. Tak hanya menganggu proses metabolisme, tapi juga menyebabkan masalah emosional dan psikologis yang mempengaruhi kesehatan mental. Kebanyakan orang memerlukan sekitar 8 jam perhari untuk memenuhi kebutuhan akan tidur. Maka itu, usahakan untuk menjaga waktu tidur dengan baik. Dengan tidur cukup maka bisa memulihkan tenaga. Tubuh terasa lebih sehat, pikiran fresh dan kulit juga lebih bersinar.

1. **Meminta Bantuan kepada Orang yang Dipercaya**

Selama rentang waktu dalam hidup, adakalanya kita perlu meminta bantuan orang lain. Hal itu wajar. Karena sebagai makhluk sosial, manusia tidak bisa hidup sendiri. Ada banyak orang diluar sana yang mungkin bisa membantumu. Misalnya saja teman dekatmu, keluarga, guru di sekolah, dokter atau profesional lain. Jangan ragu untuk berbicara dengan orang yang dipercaya. Terlebih saat kita sedang memiliki masalah. Jangan simpan masalah karena justru akan membuat hidup menjadi tertekan dan tidak bahagia. Biasanya setelah berbicara maka beban masalah terasa lebih ringan dan hati menjadi plong.

1. **Berkonsultasi dengan Ahli Terapi**

Jika merasa perasaan sudah terlalu tertekan, dan tidak sanggup menanggungnya lagi. Maka cobalah pergi berkonsultasi dengan profesional seperti psikolog atau konselor. Bicarakan tentang masalah serta rasa cemas yang dirasakan. Profesional akan memberikan saran tentang cara menyingkirkan pikiran negatif serta bagaimana tips mengelola stres. Apabila kondisi gangguan psikis cukup serius, maka psikolog mungkin melakukan metode-metode tertentu untuk mengatasinya, seperti terapi relaksasi, hipnoterapi dan lain sebagainya. Tentunya semua itu untuk membantu memulihkan kondisi klien jadi lebih baik, daripada hanya berdiam saja tanpa melakukan apapun.

Demikian antara beberapa cara bagaimana agar kita memiliki mental yang sehat. Dengan berpedoman bahwa mencegah lebih baik daripada mengobati, semoga cara-cara diatas dapat mencegah timbulnya gangguan mental yang lebih serius.

Salam sehat jiwa