

LANGKAH KECIL UNTUK JIWA: DARI INTERAKSI SEHARI-HARI HINGGA SOLIDARITAS KOMUNITAS DAN MASYARAKAT

Oleh : Mamat Supri Rohmat, S.Kep., Ners

Pendahuluan

Hari Kesehatan Mental Sedunia diperingati setiap tanggal 10 Oktober sebagai momentum untuk meningkatkan kesadaran dan menggerakkan tindakan nyata dalam mendukung kesehatan jiwa. Pada tahun 2026, tema yang diangkat adalah *“Lived Experiences Heard: Real Voices, Real Change”*, yang dapat dimaknai sebagai pengalaman hidup didengar, suara nyata, perubahan nyata. Tema ini mengajak masyarakat untuk mendengarkan pengalaman orang yang pernah atau sedang menghadapi masalah kesehatan mental serta melibatkan mereka dalam pengambilan keputusan yang berkaitan dengan kebutuhan dan kehidupan mereka.

Mendengarkan pengalaman seseorang perlu diikuti dengan tindakan yang memberikan manfaat nyata. Seseorang yang sedang mengalami masalah kesehatan jiwa bukan sekadar penerima pertolongan, melainkan individu yang memiliki pengalaman, pemikiran, kebutuhan, dan hak untuk menentukan arah kehidupannya. Pengalaman mereka dapat menjadi sumber pembelajaran penting bagi keluarga, masyarakat, dan penyedia layanan kesehatan.

Oleh karena itu, peringatan Hari Kesehatan Mental Sedunia 2026 dapat dimulai melalui langkah-langkah sederhana dalam kehidupan sehari-hari. Perhatian kepada anggota keluarga, kesediaan mendengarkan teman, penggunaan bahasa yang tidak menghakimi, dan kepedulian terhadap tetangga dapat menjadi awal perubahan. Apabila tindakan tersebut dilakukan secara konsisten dan didukung oleh solidaritas komunitas, kepedulian terhadap kesehatan jiwa dapat berkembang menjadi budaya bersama yang lebih inklusif dan manusiawi.

1. Memulai Kepedulian dari Interaksi Sehari-hari

Setiap orang memiliki kesempatan untuk berperan dalam menciptakan lingkungan yang mendukung kesejahteraan psikologis bagi orang lain, tidak hanya dilakukan oleh tenaga profesional seperti Psikiater, Psikolog atau tenaga kesehatan yang lain. Peran tersebut dapat dimulai dari interaksi sederhana, seperti menyapa dengan ramah, menanyakan kabar dengan tulus, memberikan perhatian, dan bersedia mendengarkan ketika seseorang ingin bercerita.

Kalimat sederhana seperti “Bagaimana kabarmu akhir-akhir ini?”, “Apakah ada yang ingin kamu ceritakan?”, atau “Apa yang bisa saya bantu?” dapat menjadi pintu masuk untuk membangun komunikasi yang lebih terbuka. Ketika seseorang mulai bercerita, berikan perhatian penuh dan hindari langsung menyalahkan atau membandingkan pengalamannya dengan pengalaman orang lain.

Mendengarkan dengan empati bukan berarti harus selalu memiliki jawaban. Terkadang, seseorang hanya membutuhkan ruang yang aman untuk mengungkapkan perasaan tanpa takut direndahkan. Sikap ini membantu membangun kepercayaan dan menunjukkan bahwa pengalaman emosional seseorang layak dihargai.

2. Mendengarkan Tanpa Menghakimi dan Menghargai Pengalaman Hidup

Salah satu pesan penting Hari Kesehatan Mental Sedunia 2026 adalah bahwa pengalaman hidup memiliki nilai. Orang yang pernah mengalami depresi, kecemasan, gangguan jiwa, atau kesulitan memperoleh pelayanan kesehatan mempunyai pengetahuan langsung mengenai tantangan yang mereka hadapi.

Karena itu, masyarakat perlu belajar mendengarkan tanpa menghakimi. Ketika seseorang mengungkapkan bahwa dirinya sedang mengalami tekanan psikologis, respons yang diberikan sebaiknya tidak meremehkan atau langsung menyimpulkan penyebab masalahnya.

Ketika pengalaman mereka benar-benar dipertimbangkan, pelayanan dan program kesehatan jiwa berpeluang menjadi lebih sesuai dengan kebutuhan nyata. Inilah perbedaan antara sekadar mendengarkan dan membangun perubahan: mendengarkan membuka ruang komunikasi, sedangkan tindakan nyata memastikan bahwa suara yang disampaikan memiliki pengaruh. Serta melibatkan orang yang memiliki pengalaman langsung dalam kegiatan edukasi, diskusi komunitas, perencanaan layanan, dan evaluasi program kesehatan jiwa

3. Mengubah Cara Pandang terhadap Masalah Kesehatan Jiwa

Stigma merupakan salah satu hambatan yang perlu diatasi bersama. Dalam kehidupan sehari-hari, stigma dapat muncul melalui ejekan, bercandaan, julukan yang merendahkan, penyebaran informasi yang tidak benar, atau anggapan bahwa orang yang mengalami gangguan jiwa pasti berbahaya dan tidak mampu menjalani kehidupan secara mandiri.

Mengubah stigma dapat dimulai dari cara kita menggunakan bahasa. Sebaiknya hindari menjadikan gangguan jiwa sebagai bahan lelucon atau menggunakan istilah kesehatan mental untuk mengejek seseorang. Kita juga perlu berhati-hati dalam menyebarkan informasi di media sosial, terutama konten yang memberikan diagnosis kepada orang lain tanpa pemeriksaan profesional.

Orang dengan gangguan jiwa tetap mempunyai hak untuk dihormati, memperoleh pelayanan kesehatan, membangun hubungan sosial, belajar, dan bekerja sesuai kemampuan serta kondisinya. Dukungan masyarakat dapat membantu mereka tetap terhubung dengan lingkungan dan mengurangi perasaan terasing.

4. Keluarga sebagai Lingkungan Pertama yang Mendukung Kesehatan Jiwa

Keluarga mempunyai peran penting dalam membentuk rasa aman dan kesejahteraan emosional. Hubungan keluarga yang terbuka dapat memberikan kesempatan bagi setiap anggota untuk menyampaikan perasaan, meminta bantuan, dan membicarakan masalah tanpa takut langsung disalahkan.

Keluarga yang mendampingi seseorang dengan gangguan jiwa juga membutuhkan perhatian. Tanggung jawab perawatan yang berlangsung lama dapat menimbulkan kelelahan fisik, emosional, dan ekonomi. Oleh karena itu, keluarga perlu memperoleh kesempatan beristirahat, berbagi tanggung jawab, dan mencari dukungan apabila merasa kewalahan.

Dengan membangun komunikasi yang lebih terbuka, keluarga dapat menjadi tempat pertama bagi seseorang untuk merasa diterima. Langkah kecil seperti makan bersama, bertanya tentang kegiatan sehari-hari, atau meluangkan waktu untuk mendengarkan dapat memperkuat hubungan dan kepedulian di dalam rumah.

5. Solidaritas Komunitas dan Masyarakat: Dari Kepedulian Menjadi Gerakan Bersama

Komunitas dan masyarakat memiliki potensi besar untuk membangun lingkungan yang lebih peduli. Kegiatan tersebut dapat dilakukan melalui pertemuan warga, edukasi di sekolah, penyuluhan di puskesmas, kelompok dukungan keluarga, kegiatan pemuda, atau diskusi di tempat kerja. Tujuannya bukan menjadikan semua orang sebagai ahli kesehatan jiwa, melainkan meningkatkan pemahaman dan kemampuan memberikan dukungan awal yang tepat.

Kader kesehatan dan tokoh masyarakat dapat membantu menyebarkan informasi yang benar serta mengarahkan warga kepada layanan profesional apabila diperlukan. Sekolah dan tempat kerja dapat menyediakan ruang komunikasi yang aman dan mendorong kebijakan yang tidak mendiskriminasi orang yang mengalami masalah kesehatan jiwa.

Kegiatan komunitas dan masyarakat akan lebih bermakna apabila orang yang memiliki pengalaman langsung turut terlibat dalam perencanaan dan pelaksanaannya. Mereka dapat membantu menentukan tema edukasi,

menjelaskan hambatan yang dihadapi, dan menyampaikan bentuk dukungan yang benar-benar dibutuhkan.

Dengan demikian, solidaritas bukan hanya tentang merasa iba. Solidaritas berarti hadir, bekerja sama, menghormati hak orang lain, dan melakukan perubahan yang dapat dirasakan oleh masyarakat.

6. Mengenali Kapan Seseorang Membutuhkan Bantuan Profesional

Kepedulian dari keluarga dan komunitas sangat penting, tetapi ada kalanya dukungan sosial saja tidak cukup. Seseorang perlu didorong untuk mencari pertolongan profesional apabila keluhan emosional atau perubahan perilaku berlangsung terus-menerus, semakin berat, atau mulai mengganggu tidur, pekerjaan, pendidikan, hubungan sosial, dan aktivitas sehari-hari.

Masyarakat dapat membantu dengan memberikan informasi mengenai puskesmas, rumah sakit, psikolog, psikiater, atau layanan kesehatan jiwa yang tersedia. Jika seseorang merasa takut atau malu mencari pertolongan, tawarkan untuk mendampingi apabila ia menghendaki.

Apabila seseorang menunjukkan risiko segera untuk menyakiti diri sendiri atau orang lain, keselamatan harus menjadi prioritas. Jangan meninggalkannya sendirian jika situasinya tidak aman, dan segera hubungi tenaga kesehatan atau layanan darurat setempat. Penanganan harus dilakukan dengan tetap menghormati martabat orang tersebut.

Penting pula untuk memahami batas kemampuan kita. Menjadi teman yang peduli tidak berarti harus menangani seluruh masalah seorang diri. Mendengarkan, memberikan dukungan awal, dan menghubungkan seseorang dengan bantuan yang tepat merupakan bentuk kepedulian yang bertanggung jawab.

7. Langkah Kecil yang Dapat Dilakukan untuk Merayakan Hari Kesehatan Mental Sedunia 2026

Peringatan Hari Kesehatan Mental Sedunia akan lebih bermakna apabila diwujudkan melalui kebiasaan yang dapat diteruskan setelah tanggal 10 Oktober. Tidak semua tindakan membutuhkan biaya besar atau kegiatan resmi. Beberapa langkah berikut dapat dimulai oleh siapa saja.

Pertama, **luangkan waktu untuk mendengarkan**. Hubungi teman atau anggota keluarga yang mungkin membutuhkan teman bicara. Tanyakan kabarnya dengan tulus dan berikan perhatian tanpa terburu-buru menghakimi.

Kedua, **gunakan bahasa yang menghargai**. Hindari julukan yang merendahkan, candaan tentang gangguan jiwa, dan komentar yang menyalahkan seseorang atas kondisi kesehatannya.

Ketiga, **sebar informasi yang benar**. Bagikan materi edukasi dari sumber tepercaya, kenalkan akses layanan kesehatan jiwa, dan jangan menyebarkan konten yang memperlakukan atau membuka privasi orang lain.

Keempat, **bangun kegiatan komunitas yang inklusif**. Sekolah, tempat kerja, organisasi masyarakat, dan kelompok pemuda dapat mengadakan diskusi, kampanye anti-stigma, atau kegiatan yang mendorong interaksi positif.

Kelima, **dengarkan pengalaman pendamping dan orang yang pernah menghadapi masalah kesehatan jiwa**. Berikan kesempatan kepada mereka untuk menyampaikan kebutuhan dan gagasan, serta pertimbangkan masukan tersebut ketika menyusun kegiatan atau pelayanan.

Keenam, **jaga kesehatan jiwa diri sendiri**. Sediakan waktu untuk beristirahat, menjaga hubungan sosial, menjalankan aktivitas yang bermakna, dan mencari bantuan ketika tekanan terasa sulit diatasi.

Penutup

Hari Kesehatan Mental Sedunia 2026 mengingatkan kita bahwa kepedulian terhadap kesehatan jiwa perlu diwujudkan melalui tindakan nyata. Tema *“Lived Experiences Heard: Real Voices, Real Change”* menegaskan pentingnya mendengarkan pengalaman orang yang pernah atau sedang menghadapi masalah kesehatan mental serta memastikan bahwa suara mereka ikut membentuk pelayanan dan keputusan yang memengaruhi kehidupan mereka.

Langkah kecil dapat dimulai dari interaksi sehari-hari: bertanya dengan tulus, mendengarkan tanpa menghakimi, memberikan dukungan kepada keluarga, serta menghindari bahasa yang merendahkan. Di tingkat komunitas, kepedulian dapat berkembang menjadi edukasi kesehatan jiwa, pengurangan stigma, dukungan bagi keluarga, dan kemudahan akses terhadap pelayanan profesional. Ketika masyarakat bekerja bersama, orang yang mengalami masalah kesehatan jiwa memiliki peluang lebih besar untuk merasa diterima dan memperoleh bantuan yang sesuai.

Pada akhirnya, membangun masyarakat yang peduli kesehatan jiwa bukan hanya tanggung jawab tenaga kesehatan atau pemerintah. Setiap individu mempunyai peran dalam menciptakan lingkungan yang aman, inklusif, dan manusiawi.

Referensi

1. Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2024). *Memutus Rantai Stigma Kesehatan Jiwa*. Jakarta: Kementerian Kesehatan RI. <https://www.kemkes.go.id/id/memutus-rantai-stigma-kesehatan-jiwa>
2. Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2024). *Skrining Kesehatan Jiwa Minimal Setahun Sekali*. Jakarta: Kementerian Kesehatan RI. <https://www.kemkes.go.id/id/skrining-kesehatan-jiwa-minimal-setahun-sekali>
3. Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2024). *Kesehatan Jiwa: Masalah yang Sering Disepelekan dan Dianggap Tidak Penting*. Jakarta: Kementerian Kesehatan RI. <https://ayosehat.kemkes.go.id/kesehatan-jiwa-masalah-yang-sering-disepelekan-dan-dianggap-tidak-penting>
4. Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2025). *Orang dengan Gangguan Jiwa (ODGJ): Mitos, Stigma dan Upaya yang Dilakukan*. Jakarta: Kementerian Kesehatan RI. <https://ayosehat.kemkes.go.id/orang-dengan-gangguan-jiwa-mitos-stigma-upaya>