

Mengenal (Sebagian) Gangguan Mentalⁱ



*Oleh: H. Asmu'i Syarkowi
(Hakim Tinggi PTA Jayapura)*

Kualitas hidup seseorang biasanya lebih sering dikukur dari seberapa seseorang mempunyai harta berkecukupan, kedudukan tertentu atau kebutuhan yang berkaitan dengan hal-hal yang bersifat fisik lainnya, seperti kesehatan. Karena, hal-hal itu diyakini bisa membuat seseorang bahagia. Demikian juga orang juga sering mengira bahwa kesehatan hanya diukur dari seberapa seseorang merasakan kebugaran tubuh atau kesehatan fisik lainnya. Padahal, ternyata menurut para ahli, bukan hanya hal-hal itu yang saja yang memengaruhi kualitas hidup seseorang, melainkan termasuk di dalamnya kesehatan mental.

Kesehatan jiwa atau sebutan lainnya kesehatan mental adalah kesehatan yang berkaitan dengan kondisi emosi, kejiwaan, dan psikis seseorang. Kesehatan mental menjadi bagian yang tidak kalah penting dari kesehatan fisik untuk dijaga dan meningkatkan kualitas hidup seseorang. Jika didiagnosis dengan tepat, tentunya gangguan mental juga dapat diatasi dengan baik. Mengapa demikian? Sebab, gangguan mental adalah salah satu jenis gangguan pada seseorang yang dapat memengaruhi cara berpikir, memengaruhi emosi, dan tingkah laku pengidapnya. Gejala yang dialami beragam, disesuaikan dengan gangguan mental yang dialami. Perubahan gaya hidup dan dukungan dari kerabat dekat menjadi cara yang bisa dilakukan untuk mengatasi kondisi ini.

Gangguan Mental yang Kerap Tidak Disadari

Ada beberapa gangguan mental yang terjadi tanpa disadari oleh pengidapnya. Empat hal berikut merupakan, beberapa gangguan mental yang sering tidak disadari oleh pengidapnya, yaitu:

1. Trichotillomania

Studi dari *World News of Natural Sciences* mengungkapkan, trichotillomania adalah gangguan mental yang membuat pengidapnya ingin selalu menarik rambut. Tidak jarang, gangguan ini menyebabkan kerontokan rambut hingga kebotakan.

Seseorang yang mengidap gangguan ini biasanya tidak dapat mengendalikan atau menahan keinginan untuk menarik rambut di tubuhnya. Dilansir dari *Mayo Clinic*, gejala lain yang dialami pengidap gangguan ini, yaitu:

- Rasa tegang sebelum menarik rambut atau saat menahan keinginan untuk menarik rambut.
- Perasaan lega, puas, dan/atau senang setelah menarik rambut.
- Munculnya perilaku lain, seperti keinginan untuk selalu memeriksa akar rambut, memutar-mutar rambut, menarik rambut dengan bantuan gigi, mengunyah rambut, atau memakan rambut (trichophagia).

2. Gangguan Kecemasan (Anxiety Disorder)

Anxiety disorder adalah gangguan mental yang ditandai dengan ketakutan dan kecemasan yang tidak wajar. Meskipun penyebabnya belum diketahui secara pasti, para peneliti menduga bahwa gangguan ini disebabkan oleh kombinasi beberapa faktor, yaitu perubahan pada otak dan stres dari lingkungan.

Dilansir dari *National Institute of Mental Health*, ada beberapa gejala yang akan dialami oleh pengidap gangguan kecemasan, seperti merasa gelisah terus menerus, menjadi lebih mudah lelah, sulit untuk berkonsentrasi, mudah tersinggung, kesulitan untuk mengontrol perasaan khawatir yang dialaminya, dan mengalami gangguan tidur.

3. Gangguan Pola Makan (Eating Disorder)

Gangguan ini bisa terlihat dari kecemasan yang muncul akibat berat badan dan makanan yang dimakan. Oleh sebab itu, pengidap eating disorder cenderung mengubah kebiasaan makan karena khawatir berat badannya bertambah meskipun hanya makan sedikit saja. Jika dibiarkan, gangguan ini bisa menyebabkan:

- Anoreksia, yaitu kelainan yang membuat pengidapnya terobsesi untuk memiliki tubuh kecil atau berat badan yang sedikit. Biasanya, pengidap anoreksia rela melakukan apa saja demi mendapatkan berat badan yang diharapkan, termasuk menahan rasa lapar dan melakukan ekstrem.

- Bulimia, yaitu kelainan yang membuat pengidapnya memuntahkan setiap makanan yang sudah dimakan. Ini dilakukan untuk mencegah kenaikan berat badan.

Selain anoreksia dan bulimia, gangguan pola makan juga bisa berupa binge eating disorder. Ini adalah gangguan makan di mana pengidapnya tidak bisa mengontrol porsi makannya.

Dilansir dari *National Health Service UK*, pengidap *binge eating* memiliki gejala dengan mengonsumsi makanan dalam porsi besar dan tidak dapat mengontrol kapan harus berhenti makan. Gejala yang ditimbulkan berupa keinginan makan terus-menerus, makan secara sembunyi-sembunyi, dan tetap makan meskipun sudah kenyang.

4. Obsessive Compulsive Disorder (OCD)

Obsessive compulsive disorder (OCD) adalah salah satu jenis gangguan kepribadian yang ditandai dengan kecemasan dan perilaku berulang (kompulsi). Itu mengapa orang yang mengidap OCD cenderung melakukan suatu hal secara berulang. Misalnya, memeriksa pintu dan jendela lebih dari tiga kali sebelum pergi ke luar rumah, merapikan barang berdasarkan warna, dan perilaku lainnya. Tiga ciri OCD antara lain menyukai keteraturan, takut kotor, serta takut salah dan disalahkan.

Itulah jenis beberapa gangguan mental yang jarang disadari oleh pengidapnya.

Akhirnya, dengan parameter di atas, kita (para politisi, professional, atau siapa pun kita) perlu bertanya kepada diri kita masing-masing, apakah gejala-gejala tersebut ada pada diri kita? Pertanyaan ini penting agar kita terbiasa mengenali diri kita. Realitas menunjukkan, bahwa kita sering sukses mengenali diri orang lain, tetapi sering gagal mengenali diri sendiri. Ibarat kuman di seberang lautan tampak tetapi gajah di pelupuk mata tidak tampak. Setidaknya ada dua hal mengapa pertanyaan itu penting. Pertama, agar kita lebih suka sibuk mengenai urusan (aib) diri kita ketimbang sibuk dengan orang lain. Kedua, kalau dalam diri kita memang ada gejala-gejala gangguan mental, dapat segera terdeteksi sehingga lebih cepat mendapat penanganan oleh ahlinya. Tentu, sebelum semuanya berdampak kepada sikap dan perilaku sekaligus kinerja dan lingkungan kita masing-masing.

ⁱ *Tulisan ini disarikan dari berbagai artikel dalam www.halodoc.com/kesehatan/kesehatan-mental.*