



Home / Kesehatan

Budaya Pasung Dalam Kesehatan Mental Indonesia, Kita Perlu Berubah

Kimberly Prijadi - Pewarta
Sabtu, 26 Agu 2023 10:02 WIB



Optika.id – Ketika mendengar tentang kesehatan mental, mudah untuk memikirkan faktor-faktor seperti keluarga, sekolah, media sosial. Namun, bagaimana jika kita mencoba mempertimbangkan budaya kita sebagai salah satu hal yang dapat memengaruhi kesehatan mental kita?

Selama waktu berjalan, kita bertumbuh bersama dengan budaya. Kita bertumbuh di sekitar orang-orang yang memiliki nilai, kepercayaan, seni, dan tradisi yang mirip dengan sesama. Karena terus dihadapi dengan hal-hal ini pasti akan mengubah cara kita memandang diri kita sendiri dan dunia di sekitar kita, salah satunya adalah kesehatan mental kita.

Salah satu contoh ialah negara kita sendiri. Meskipun pembicaraan tentang kesehatan mental sekeliling dunia telah meningkat, di Indonesia hal ini masih dianggap tabu. Kita sebagai masyarakat cenderung abai terhadap kesehatan mental. Saat kita mengeluh atau mengungkapkan kepedihan yang kita rasakan, kebanyakan dari kita dikatakan untuk bersyukur atau move on. Sangat sedikit dari kita yang didorong untuk berbicara tentang masalah kita, terutama untuk laki-laki karena mereka kemudian dinilai 'tidak jantan' (unmanly) atau pengecut (Simanjuntak, 2021). Dengan pola pikir ini akan lebih sulit bagi orang untuk mencari bantuan atau menjadi lebih baik.

Namun, stigma tersebut tidak hanya terbatas pada perlakuan yang buruk. Salah satu contoh pengobatan pada penderita gangguan jiwa adalah pasung, yaitu praktik tradisional dalam membantu penderita gangguan jiwa. Praktik ini melibatkan menahan kaki orang dengan gangguan jiwa (ODGJ) dan lebih sering terjadi pada rumah tangga sosial ekonomi rendah. Bisa sehari-hari bahkan bertahun-tahun, semuanya demi keselamatan ODGJ tersebut dan masyarakat. Menurut sumber hellosehat.com, pasung akan menyebabkan korban merasa dikucilkan, dibuang, dan putus asa, yang hanya akan memperburuk kesehatan mental.

Tidak sulit untuk melihat bagaimana budaya dapat memengaruhi kesehatan mental kita. Budaya dapat mengesefek kepercayaan masyarakat dan mengakibatkan orang untuk melakukan apa yang mereka percaya. Hal ini terjadi terus menerus untuk generasi yang akan datang. Sudah tertanam dalam pikiran kita bahwa segala bentuk gangguan jiwa akan mengirim kita ke rumah sakit jiwa, sesuatu yang ingin kita hindari. Ini berbicara banyak tentang bagaimana budaya yang kita miliki dapat merusak mental kita.

Jadi apa yang kita lakukan sekarang? Haruskah kita mengubah budaya kita untuk lebih mengakomodasi kesejahteraan mental kita? Kita tidak dapat sepenuhnya mengabaikan cara budaya membentuk hidup kita dan kita harus berjuang untuk mempertahankannya. Tapi pasti ada cara yang paling pasti kita bisa memperbaiki dan menghindari perlakuan buruk lagi dan memperbaiki stigma terhadap ODGJ.

Salah satu cara adalah dengan menghapus praktik pasung. Praktik ini memalukan, berbahaya, dan tidak manusiawi, namun orang-orang masih menggunakannya entah karena aksesibilitas atau kepercayaan. Dengan melarang praktik ini dan membuat perawatan kesehatan lebih mudah diakses, saya percaya orang akan mulai beralih ke cara yang lebih sehat untuk mengatasi dan menyembuhkan. Bahkan, pemerintah sudah melakukan langkah-langkah untuk mengatasi masalah tersebut. Info Publik (2021) menyebutkan bahwa Dinas Sosial Provinsi Jawa Timur telah membebaskan 11 kasus pasung di Magetan dan informasi dari JawaPos mengklaim bahwa program yang diadakan pemprov dari tahun 2014 telah berhasil membebaskan 1579 orang.

Selain menghapus pasung, kita juga bisa mulai melakukan hal-hal kecil, seperti mendorong orang lain untuk berbicara atau memulai komunitas. Kami perlahan-lahan dapat mengubah cara orang melihat kesehatan mental dan menghilangkan tabu. Pada tahun 2018, sekelompok orang Adam, Rhaka dan Levina Vinny mendirikan YouTube channel Menjadi Manusia untuk meningkatkan kesadaran masyarakat tentang masalah kesehatan mental di mana orang berbagi cerita tentang titik terendah dan pemulihan mereka. Mereka juga mengadakan pertemuan kelompok pendukung pertama mereka pada bulan Desember tahun itu dan lebih dari 250 orang datang untuk hadir. Hal ini menyebabkan terbentuknya Teman Manusia dengan 1700+ anggota yang terus berkomunikasi secara online (The Jakarta Post, 2021).

Ini menunjukkan bahwa perubahan itu mungkin dan hal-hal dapat meningkat. Komunitas terbentuk dan orang-orang perlahan menghapus gagasan bahwa topik itu tabu. Budaya dan kepercayaan lama yang menyakiti orang perlahan-lahan dihapuskan dan digantikan oleh sesuatu yang baru dan lebih baik. Semoga ini akan membantu negara kita menjadi makmur dan lebih banyak orang yang dapat sembuh.

Editor : Pahlevi