

Bertemunya Konselor, Psikolog, dan Psikiater: Sebuah isu kontemporer

Nanang Erma Gunawan

Lelaki paruh baya itu duduk termenung di teras depan rumahnya. Tatapan matanya nampak kosong mengarah pada suatu arah yang tidak berbenda. Beliau mengenakan celana pendek abu-abu dan singlet putih keabu-abuan siang itu. Cuaca memang terasa sangat gerah siang itu, tak pelak rasa gerah begitu mendera di kota kecil dekat katulistiwa itu.

Ialah seorang bapak yang baru saja kalah dari pertarungan pemilihan legislatif bulan Juni 2014 lalu. Sudah hampir setengah tahun berlalu nampaknya beliau masih saja belum bisa membuka senyumnya lebar pada orang-orang yang lewat di pandangannya. Kekecewaan yang lebih mendalam dirasakannya manakala hartanya terkuras begitu banyak untuk digunakan mencari pendukung di beberapa daerah pemilihan. Namun, cerita berpihak lain. Ketika menjelang pemilu, banyak tim sukses mengelu-elukannya dan meminta sejumlah uang namun setelah pemilihan hanya segelintir orang saja yang memilihnya. Bisa dihitung dengan jari.

Saya merasa enggan untuk menyapanya. Seseekali pandangan saya melintas pada tubuhnya yang gempal. Tapi tetap saja saya ragu untuk mendatangi dan menyapanya. Beberapa tetangganya bercerita bahwa beliau masih belum bisa bertemu dan berbicara dengan orang lain. Semua pintunya tertutup ketika lebaran Iedul Fitri tahun 2014 lalu. Mungkin itu sebagai pertanda kekecewaan yang mendalam atas tidak di pilihnya sebagai wakil rakyat. Atau, mungkin rasa malu yang begitu besar menghinggapinya sehingga tidak sampai tangannya menyambut orang datang bersilaturahmi ke rumahnya.

Tidak lama setelah itu, saya tangkap pandangan matanya ketika tidak sengaja melihat ke saya. Seketika saya lambaikan tangan dan saya melempar senyum dari seberang jalan sembari berujar *"siang ini panas sekali, pak"*. *"Iya"* jawabnya singkat dengan senyum tipis yang begitu berat.

Hal serupa mungkin juga terjadi pada orang lain yang kebetulan belum beruntung dalam pemilihan legislatif. Apa daya, harta terkuras habis untuk meraih pendukung demi jabatan wakil rakyat. Tapi ternyata pengorbanannya berbuah hampa.

Kini masyarakat semakin pandai pula berpolitik. Seringkali, ada rasa tidak enak menolak pemberian orang, tapi soal pilihan mereka punya selera. Walau sudah diberi, tapi pilihan tetap urusan selera. Namun, ada juga yang berfikir barang siapa yang memberi lebih banyak, akan dipilihnya. Begitulah politik, bukan saja caleg dari partai yang berpolitik. Rakyat juga dipolotiki oleh calon wakil rakyat sudah semenjak lama sehingga mereka juga kini mampu berpolitik.

Kabar terus berhembus. Ada yang bilang bapak itu mau pindah rumah karena malu. Istrinya sehari-hari menangis karena kecewa dan belum bisa menerima kekalahan itu. Situasi itu nampak sangat berat bagi keluarganya. Dan aku, sebagai orang yang mempelajari kesehatan mental, merasa ada yang mengganjal khawatir nanti kalau aku mendekat akan membuat bapak itu kian tersinggung karena stigma isu kesehatan mental masih kurang sedap didengarkan telinga dan dirasakan oleh hati.

Stigma

Istilah kesehatan mental sering diidentikan dengan hal yang berbau "kegilaan". Orang yang mengalami masalah dengan mentalnya sering dianggap gila. Apalagi di desa tempat saya berasal di daerah Dlingo, Bantul, Yogyakarta. Istilah itu masih sangatlah asing. Yang biasanya orang ketahui adalah stress, gila, tidak waras, dan semacamnya. Padahal kesehatan mental pada dasarnya bukanlah bidang ilmu yang mempelajari penyakit jiwa

saja, melainkan juga pada ranah bagaimana individu dapat mengatur fungsi dirinya dan mengembangkan untuk kualitas hidup yang lebih baik. Dengan demikian, seseorang dapat menjalankan fungsinya dengan baik sebagai individu contohnya sebagai anak, ibu, polisi, RT atau peran lainnya di dalam masyarakat. Menurut *World Health Organization (WHO)*, kesehatan mental adalah suatu kondisi 'sejahtera' dimana individu dapat menerapkan kecakapannya, dapat menghadapi tekanan hidup yang normal, bekerja dengan produktif dan memiliki kontribusi dalam kehidupan di komunitasnya.

Tidak seperti yang disampaikan WHO, stigma negatif tentang kesehatan mental masih saja ada. Ternyata stigma ini sudah melekat semenjak dahulu. Tidak tersedianya layanan kesehatan mental menjadikan sedikit orang saja yang dapat memperoleh layanan. Biasanya mereka adalah orang yang sudah berada pada tahap yang relatif berat gangguan psikologisnya. Maka dari itu, persepsi orang tentang layanan kesehatan mental atau gangguan kejiwaan masih sering identik dengan gejala penyakit kejiwaan yang begitu parah. Orang merasa lemah akan pandangan itu sehingga mengakibatkan rasa malu dan jatuhnya rasa percaya diri. Tidak ada orang yang mau seperti itu.

Pada jaman kolonial, sekitar tahun 1904, Emil Kraepelin, seorang pendiri psikiatri modern telah mulai mempelajari gangguan jiwa di pulau Jawa. Melalui sebuah rumah sakit jiwa yang di dirikan oleh Belanda, Buitenzorg, Kraepelin menemukan bahwa antara orang Jawa dan Eropa yang mengalami Schizophrenia memiliki gejala-gejala yang sama (Vickram Patel, 2013). Isu tentang stigma memang tidak hanya dihadapi oleh orang dengan masalah kesehatan mental di tanah air saja. Bahkan di negara-negara di benua lain juga mengalami hal yang sama. Maka dari itu, gerakan kampanye kesadaran kesehatan mental saat ini bukan hanya perlu dilakukan di Indonesia saja, melainkan juga telah dilakukan di negara-negara lain..

Kini, walau isu kesehatan mental telah mulai merebak dikenalkan kepada masyarakat, masih saja image yang terbangun belum berbeda. Bahwa istilah kesehatan mental adalah bidang yang menangani orang-orang sakit mental. Orang jadi enggan untuk mencari bantuan kesehatan mental karena khawatir dicap oleh orang lain bahwa ia sakit jiwa. Mungkin belum banyak orang yang sadar bahwa ancaman kesehatan dunia saat ini adalah 8%nya masalah kesehatan mental (Patel, et.al., 2013). Misalnya, kasus depresi saat ini menduduki peringkat ke-4 tantangan kesehatan di dunia. Belum lagi, WHO memperkirakan bahwa depresi akan menduduki peringkat ke -2 pada tahun 2020 (WHO Ministerial Round Table on Mental Health, 2001).

Angin segar

Ditengah tidak menentunya layanan kesehatan mental di Indonesia, undang-undang kesehatan jiwa telah disahkan dan berlaku sejak 8 Agustus 2014 lalu. Seorang anggota dewan, Ibu Nova Riyanti Yusuf, SpKJ adalah orang yang berada di belakang undang-undang ini. Beliau adalah pengggagas dan juga sebagai mantan Ketua Panja RUU Kesehatan Jiwa. Melalui perjuangannya di DPR RI pada periode 2009 – 2014, kini undang-undang itu telah disahkan dan direkomendasikan untuk ditindak lanjuti oleh pemerintah yang baru Jokowi-JK 2014 – 2019. Noriyu, sebutan akrab Ibu Nova Riyanti Yusuf, menambahkan bahwa program "Indonesia Bebas Pasung" harus terus dilaksanakan. Program ini tidak akan berhasil apabila tidak ada sistem kesehatan jiwa dan undang-undang yang memayunginya (Okezone 8 Oktober 2014).

Walau demikian, suka cita menyambut perundangan yang baru itu harus bertemu dengan realita yang ada di lapangan. Noriyu menambahkan bahwa tidak sampai 800 orang psikiater yang tersedia di Indonesia. Bahkan Psikolog Klinis saja tersedia sekitar 400 orang saja. Mengingat jumlah penduduk Indonesia yang begitu besar, maka jumlah kedua profesional itu jelas tidak seimbang. Bisa jadi perbandingannya adalah 1:500.000. Angka ini sangatlah timpang dan bisa jadi ancaman kesehatan mental di Indonesia tidak akan tertangani dengan maksimal.

Menurut laporan hasil Risdakes tahun 2013, dituliskan bahwa rata-rata gangguan jiwa berat di Indonesia adalah 1,7 permil dengan prevalensi tertinggi berada di Aceh dan Daerah Istimewa Yogyakarta sedangkan propinsi dengan prevalensi terendah adalah Kalimantan Barat 0,7 permil. Sementara itu, prevalensi gangguan mental emosional pada masyarakat usia lebih dari 15 tahun yang nampak tertinggi pada tahun 2013 lalu adalah Sulawesi Tengah 11,6% dan yang terendah adalah Lampung 1,2%. Jumlah-jumlah ini sangatlah besar apabila dilihat dari jumlah tenaga profesional kesehatan mental yang tersedia.

Di negara maju seperti Amerika utara dan beberapa negara Eropa, gerakan kesehatan mental telah dimulai lebih dahulu daripada Indonesia. Mereka yang terlibat dalam pelayanan kesehatan mental bukan saja berasal dari kalangan psikiater dan psikolog seperti yang dimuat di dalam undang-undang Kesehatan Jiwa di Indonesia. Di Amerika, profesi konselor merupakan salah satu profesi yang perkembangannya sangat cepat. Kebutuhan akan layanan kesehatan mental masyarakat meningkat sehingga profesi konselor juga mengalami efek dominonya. Selain memberikan layanan pada setting sekolah, konselor juga memberikan layanan kesehatan mental bagi masyarakat secara umum baik di rumah sakit, pusat layanan kesehatan mental, kampus, bahkan di penjara. Memang, di Indonesia jenis profesi ini masih sebatas dikenal di lingkungan sekolah saja sehingga belum begitu dikenal dalam memberikan layanan pada setting yang lebih luas.

Mempertimbangkan kebutuhan akan tenaga profesional kesehatan jiwa di Indonesia yang masih kurang, sebenarnya profesi konselor sangatlah strategis. Menurut Ivey dan Rigazio-DiGilio (1991) keunikan konselor sebenarnya terletak pada nama namanya itu sendiri, konseling. Konseling bersifat memberdayakan. Melalui karakter layanan ini, resiko terkena stigma pada seseorang sebenarnya lebih kecil. Namun, beragam praktik layanan konseling yang tidak sesuai dengan kode etik profesional konseling menjadikan profesi ini mendapat predikat lain seperti hanya menangani anak-anak nakal, tidak disiplin, dan bolos sekolah. Padahal semestinya tidak demikian.

Konseling memiliki fokus pada potensi-potensi individu dan bagaimana mengembangkannya sehingga individu yang bersangkutan dapat menjalani hidup dengan lebih berkualitas. Selain itu, seperti dalam undang-undang Kesehatan Jiwa pasal 8 dimana peran promotif atau pengembangan kesehatan jiwa dapat dilakukan termasuk melalui lembaga pendidikan. Dengan demikian, sekolah dapat menjadi agen kesehatan mental yang berbasis pada konteks lingkungan pendidikan. Lebih dari itu, layanan konseling ini bisa memfasilitasi para siswa untuk dapat mencapai ketahanan psikologis dalam menghadapi masalah-masalah sehari-hari dan pengembangan diri sehingga dapat mencapai kualitas hidup yang lebih bebas dari gangguan kesehatan mental. Bukan sebaliknya, bertemu konselor malah membuat siswa semakin terpuruk.

Profesi kesehatan mental

Bagi masyarakat, perbedaan antara psikiater dan psikolog mungkin nampak membingungkan karena keduanya nampak memiliki bidang pekerjaan yang sama. Belum lagi ditambah konselor. Seringkali nama-nama profesi ini tidak begitu dapat dipahami secara mudah oleh khalayak. Sebenarnya ketiganya memiliki perbedaan yang sangat jelas walau juga memiliki kesamaan yang kuat.

Psikiater adalah seseorang yang telah menempuh program kedokteran dan mengambil spesialisasi para bidang psikiatri. Istilah psikiatri merujuk pada pendalaman gangguan mental. Di dalamnya ada diagnosis, manajemen dan pencegahan. Psikiater ini seperti spesialisasi bidang kedokteran yang lain seperti dokter anak, dokter jantung, atau yang lainnya. Orang dengan profesi ini dapat memberikan layanan kepada orang-orang dengan berbagai rentangan usia. Namun demikian, ada juga bidang yang lebih spesifik lagi dalam psikiatri, misalnya psikiatri umum, psikiatri forensik, psikiatri orang lanjut usia, psikiatri kesulitan belajar, dan psikoterapi.

Berbeda dengan psikiater, psikolog lebih berfokus pada pikiran, perilaku, dan interaksi orang. Profesi ini mendalami bagaimana ketiganya dapat berfungsi dan beragam bentuk fungsi lainnya dalam kehidupan sehari-hari. Para psikolog dapat menjadi psikolog praktik atau psikolog peneliti. Mereka yang praktik akan menggunakan pengetahuan dan keterampilannya untuk membantu klien. Sedangkan mereka yang berorientasi pada penelitian akan melakukan penelitian untuk kepentingan pengetahuan masyarakat tentang perilaku manusia. Untuk menjadi seorang psikolog di Inggris, orang perlu memiliki gelar master dalam bidang psikologi. Selanjutnya ia harus menempuh program Doktor selama tiga tahun termasuk masa training di dalamnya. Sementara itu, di Amerika untuk menjadi seorang psikolog seseorang harus menempuh gelar doktor terlebih dahulu yang ditempuh kurang lebih selama 5 tahun dan pengalaman training selama 2 tahun. Sementara itu di Indonesia, untuk menjadi seorang psikolog cukup menempuh program profesi psikolog setelah selesai menempuh program sarjana atau S1 pada bidang psikologi.

Ada beberapa jenis psikolog misalnya: psikolog klinis, psikolog konseling, psikolog pendidikan, psikolog forensik, psikolog kesehatan, psikolog olah raga, dan mungkin masih ada beberapa jenis lainnya. Bantuan yang dapat diberikan psikolog misalnya adalah terapi yang berfokus pada bagaimana cara berfikir dan berperilaku, pengalaman masa lampau yang mempengaruhi masa kini, pengembangan diri, seni kreatif terapeutik, termasuk juga terapi kelompok dan terapi dengan menggunakan binatang.

Konselor juga berbeda dengan psikiater dan psikolog. Seorang konselor adalah seorang profesional yang menggunakan psikoterapi untuk membantu klien menghadapi masalah-masalah kesehatan mental. Pelayanan yang dapat diberikan konselor mencakup cara-cara yang lebih baik bagi seseorang dalam menghadapi permasalahan hidup yang dialami. Biasanya layanan ini dilakukan dengan berbicara secara interaktif antara konselor dengan klien. Di Inggris, biasanya konselor melakukan praktik pribadi atau bekerja pada klinik kesehatan mental, sekolah, atau institusi yang lain. Beberapa contoh kasus permasalahan psikologis yang dapat dibantu konselor antara lain seperti depresi, stress, kecemasan, masalah hubungan antar pribadi, gangguan makan, kelainan seksual, penggunaan obat-obatan terlarang dan alkohol, trauma, perasaan rendah diri dan harga diri, musibah, dan isu-isu yang berkaitan dengan pekerjaan.

Selain perbedaan-perbedaan diatas, beberapa kesamaan adalah sebagai berikut: *Pertama* adalah ketiganya memiliki tanggung jawab penting yang sama yaitu memberikan layanan psikoterapi dan konseling bagi orang yang membutuhkan. *Kedua*, ketiganya memberikan bantuan pada orang-orang yang mengalami masalah emosional dan mengalami kesulitan dalam menghadapi gangguan kesehatan mental. *Ketiga*, profesi-profesi ini memberikan layanan kepada individu, kelompok, keluarga, pasangan, dan memberikan intervensi krisis apabila diperlukan. *Keempat*, bahwa ketiga profesi ini memiliki kapasitas untuk melakukan pengukuran, mendiagnosis gangguan kesehatan mental, dan memberikan intervensi psikoterapeutik dan layanan konseling. Memilih salah satu diantara ketiganya sangat tergantung pada kebutuhan jenis layanan psikologis yang dibutuhkan.

Mempertemukan ketiga jenis profesi ini setidaknya dapat memberikan gambaran bahwa gerakan pelayanan kesehatan mental untuk masyarakat Indonesia tidak hanya terbebankan pada pundak psikiater dan psikolog. Konselor juga sangat potensial dan memiliki posisi yang sangat strategis. Ketiganya dapat berkolaborasi dan berbagi tugas dengan kapasitas masing-masing mulai dari yang lebih sederhana sampai yang paling kompleks sehingga jumlah penduduk Indonesia yang begitu besar dapat diimbangi dengan pelayanan kesehatan mental yang memadai. Dengan demikian, ketiganya perlu untuk menyamakan pandangan bahwa kesehatan mental di Indonesia adalah tanggungjawab bersama. Dan itu bukan semata kepentingan profesi melainkan kepentingan kemanusiaan. Selanjutnya, kembalilah kepada masyarakat sebagai pihak yang sangat efektif dan kontributif dalam menjaga, mengembangkan, dan melestarikan kondisi yang ramah untuk pengembangan kualitas hidup yang lebih sehat.

Hari itu semakin siang. Kebetulan saya perlu untuk menservis motor. Seperti biasanya, bengkel bapak itulah yang menjadi langganan karena dekat. Saya bergegas untuk mengambil motor dan mengantarkannya ke bengkel. Dari seberang jalan saya lihat bapak itu masih saja duduk menyamping dari jalan. Saya lihat dari belakang kilau keringatnya masih menempel di pundak. Setelah sampai, saya dekati beliau dan menjabat tangannya. Saya pun duduk di sebelahnya dan kami mulai berbincang tentang angin segar di katulistiwa.

Nanang Erma Gunawan*

*Alumni Clinical Mental Health and Rehabilitation Counseling, Ohio University, USA

*Saat ini Dosen pada Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Yogyakarta (UNY) dan sebagai Konselor Unit Layanan Bimbingan dan Konseling, UNY