

# MEWUJUDKAN SEHAT MENTAL GENERASI MILENIAL

Senin, 13 November 2023 - Ita Wijayanti

Istilah generasi milineal seringkali terdengar akrab ditelinga kita. Mengacu pada tahun kelahirannya, generasi milineal adalah mereka yang lahir pada tahun 1980-1990 hingga pertengahan dari tahun 2000, sehingga bisa dikatakan bahwa generasi milenial adalah generasi muda. Menariknya, jika dilihat dari Sensus Nasional populasi generasi milenial di Indonesia mencapai 88 juta jiwa atau 33,75 persen dari total jumlah penduduk Indonesia. Jika dilihat dari perkiraan kelahiran saat ini generasi milenial adalah orang yang berusia 17 hingga 40 tahun. Mereka inilah yang saat ini memegang peranan strategis negara dan menjadi tulang punggung negara karena masuk kedalam kriteria usia produktif.

Generasi milenial memiliki peran yang penting dalam kemajuan suatu bangsa. Ditangan mereka tonggak kemajuan suatu bangsa dipertaruhkan. Baik buruknya bangsa akan bergantung pada kualitas generasi muda yang saat ini dimiliki negara. Nyatanya, sumbangsih mereka inilah yang sangat dibutuhkan oleh bangsa saat ini dan masa mendatang. Tantangan kedepan yang akan kita hadapi adalah era tahun 2020 hingga 2030, dimana Indonesia akan menghadapi *window of opportunity* (sebuah kesempatan bagi Indonesia untuk meningkatkan pertumbuhan ekonomi), tentunya kesempatan ini harus didukung dengan Sumber Daya Manusia (SDM) yang unggul, berupa pemuda yang produktif, berkualitas dan berkapasitas. Dalam pembangunan SDM yang unggul tentunya Pemerintah harus memperhatikan apa saja yang menjadi kebutuhan dasar para generasi mudanya. Kebutuhan dasar tersebut, satu diantaranya adalah kesehatan termasuk didalamnya kesehatan mental. Kesehatan mental bagi generasi milenial sangatlah penting karena akan bergantung pada produktivitas yang akan menuntun pada kesejahteraan suatu bangsa. Oleh karenanya, Pemerintah harus menaruh perhatian pada isu-isu kesehatan mental generasi milenial. Lantas bagaimana dengan keadaan mental generasi muda Indonesia saat ini?

Jika dilihat dari penelitian yang dilakukan di Indonesia, menunjukkan bahwa, sekitar 2,45 juta pemuda di Indonesia termasuk dalam kelompok Orang Dengan Gangguan Jiwa (ODGJ). Dalam penelitian tersebut lebih rinci menyebutkan bahwa 1 dari 20 pemuda terdiagnosis memiliki gangguan jiwa. Gangguan jiwa tersebut diantaranya gangguan kecemasan, gangguan pemusatan perhatian, depresi, masalah perilaku dan *stress* pascatrauma. Besarnya jumlah penderita gangguan jiwa rentang usia 20-40 tahun tersebut, tentunya harus mendapatkan penanganan yang serius oleh pemerintah, karena jika tidak masa depan negara yang akan menjadi taruhannya. Generasi yang sehat secara mental dan fisik merupakan aset negara karena kerusakan dan kehancuran bangsa sangat bergantung pada kualitas generasi mudanya. Oleh karena itu pemerintah harus memberikan pelayanan kesehatan mental yang mumpuni bagi para pemuda Indonesia supaya tercipta generasi penerus yang tangguh mentalnya.

Jika melihat hukum perundang-undangan di Indonesia dalam pasal 28H ayat (1), berbunyi "Setiap orang berhak hidup sejahtera lahir dan batin, bertempat tinggal, dan mendapatkan lingkungan hidup baik dan sehat serta berhak memperoleh pelayanan kesehatan". Kemudian, jika merujuk pada Undang-Undang Nomor 36 Tahun 2009 tentang Kesehatan Pasal 1 angka (1) menyebutkan bahwa kesehatan adalah keadaan sehat, baik secara fisik, mental, spiritual maupun sosial yang memungkinkan setiap orang untuk hidup produktif secara sosial dan ekonomis". Mengenai tanggungjawab Pemerintah terkait pemenuhan hak-hak individu terkait pelayanan kesehatan juga diatur dalam Undang-Undang Nomor 18 Tahun 2014 tentang Kesehatan Jiwa yang berbunyi bahwa "bahwa Negara menjamin setiap orang hidup sejahtera lahir dan batin serta memperoleh pelayanan kesehatan yang merupakan amanat Undang-Undang Dasar Negara Republik Indonesia".

Dalam peraturan perundang-undangan diatas menunjukkan bahwa pengertian kesehatan merupakan secara keseluruhan termasuk fisik, mental, spiritual dan sosial. Negara juga menjamin setiap warga negaranya untuk memperoleh pelayanan kesehatan yang layak bagi setiap warga negaranya. Jika dilihat dari pentingnya peran generasi muda dalam kemajuan peradaban suatu bangsa, serta tingginya penderita gangguan jiwa usia muda Indonesia. Harusnya hal tersebut menjadi bahan evaluasi bagi pemerintah untuk lebih memperhatikan kondisi kesehatan mental para pemuda.

Dalam Pasal 4 Ayat 1 Undang-Undang RI Nomor 18 Tahun 2014 tentang Kesehatan Jiwa, menyebutkan bahwa terdapat 4 upaya yang dapat dilakukan oleh pemerintah dalam mengatasi permasalahan terkait kesehatan jiwa, yaitu upaya: promotif, preventif, kuratif dan rehabilitatif. Keempat upaya tersebut merupakan upaya berkesinambungan yang bisa dilakukan Pemerintah dengan melibatkan masyarakat. Dalam kasus kesehatan mental usia muda tentunya upaya tersebut dapat dimodifikasi sesuai dengan kondisi lingkungan. Upaya tersebut yaitu:

Pertama upaya *promotif* (tingkatan pencegahan pertama) merupakan upaya yang dapat dilakukan melalui upaya promosi mengenai kesehatan mental. Berbagai upaya tersebut bisa dilakukan dalam *setting* tempat pendidikan seperti sekolah, universitas atau tempat bekerja. Upaya promotif ini penting dilakukan sebagai upaya peningkatan pengetahuan tentang kesehatan mental dikalangan generasi muda. Sehingga dengan pengetahuan yang mereka miliki dapat menjadi Langkah antisipatif dengan melakukan deteksi dini gangguan kesehatan jiwa.

Kedua, *preventif* sesuai dengan Pasal 15 tentang Undang-Undang Kesehatan Jiwa "menyediakan konseling bagi masyarakat yang membutuhkan". Dalam lingkup *setting* remaja, konseling tersebut dapat diberikan kepada para pemuda yang membutuhkan pertolongan psikologis. Menurut penulis dalam upaya ini kita lebih bisa untuk memberdayakan para

pemuda, seperti contoh memberikan pelatihan bagi para pemuda untuk menjadi *peer counselor* dan pemberdayaan guru bimbingan konseling di sekolah.

Ketiga, upaya kuratif "Berdasarkan Pasal 20 Ayat 1 Penatalaksanaan kondisi kejiwaan pada ODGJ dilakukan di fasilitas pelayanan di bidang Kesehatan Jiwa". Penatalaksanaan kondisi kejiwaan dan fasilitas kejiwaan penting dilakukan. Seperti contoh menyediakan layanan khusus bagi anak dan remaja karena bentuk penanganan bisa jadi berbeda antara kondisi remaja dan dewasa.

Keempat, upaya rehabilitatif berdasarkan Pasal 25 diantaranya berbunyi "memulihkan fungsi sosial ODGJ". Upaya pemulihan fungsi sosial ODGJ (Orang Dengan Gangguan Jiwa) ternyata sudah diatur oleh Pemerintah. Pemberian pendidikan, pelatihan dan keterampilan bagi ODGJ usia muda sangat penting dilakukan karena masa depan mereka yang masih panjang. Oleh karenanya dibutuhkan dukungan dari Pemerintah dan lingkungan sekitar agar remaja bisa bangkit dari keterprukanya.

Usia muda merupakan usia yang kritis, karena seringkali pada rentang usia ini dihadapkan pada tuntutan-tuntutan lingkungan sekitar. Tuntutan-tuntutan tersebut seringkali menjadi suatu tekanan yang apabila individu tersebut tidak dapat menanganinya, akan menjadi pemicu awal gangguan psikologis yang bisa berakibat fatal. Untuk itu diperlukan upaya dari setiap lingkungan terutama pemerintah dengan melakukan upaya-upaya sesuai dengan Pasal 4 Ayat 1 Undang-Undang RI Nomor 18 Tahun 2014 tentang Kesehatan Jiwa yang meliputi *upayapromotif, preventif, kuratif dan rehabilitatif*.

Penulis :

Lilik Suryani, Asisten Pemeriksaan Laporan Ombudsman RI Provinsi Kalsel