



Menoktahkan Stigma Kesehatan Mental

Pertubuhan Kesihatan Sedunia menyatakan bahawa kesihatan mental ialah hak asasi manusia. Kesihatan mental merupakan keadaan kesejahteraan mental yang membolehkan seseorang itu dapat mengendalikan tekanan, menyedari kebolehan sendiri, bekerja secara produktif serta mampu menyumbang kepada masyarakat.

Namun begitu, pada satu sisi yang lain, frasa kesihatan mental hadir dengan seribu persepsi apabila dibincangkan. Pelbagai jawapan yang biasanya akan diperoleh jika ditanyakan maksud yang difahami daripada frasa kesihatan mental.



Apabila individu yang terkesan takut untuk mendapatkan bantuan, keadaan kesihatan mental akan menjadi semakin teruk kerana tiada sebarang rawatan diberikan. Hal ini menyebabkan gejala gangguan mental menjadi semakin serius, prestasi kerja dan hubungan dengan keluarga terganggu serta menjejaskan selera makan dan kitaran tidur.

Kebanyakan orang akan menggunakan istilah kesihatan mental dengan penyakit mental secara bersilih ganti. Banyak juga yang mengaitkan kesihatan mental dengan keadaan gila, tidak siaman dan berbahaya kepada orang ramai.

Beberapa insiden tragis dan kelakuan jenayah yang disiarkan oleh pihak media yang membabitkan pesakit mental jelas menunjukkan bahawa masalah kesihatan mental amatlah merisaukan. Kesemua pemahaman negatif ini secara tidak langsung menyumbang kepada stigma atau dipandang tabu oleh masyarakat mengenai kesihatan mental.

Pengaruh Media dan Kesihatan Mental

Tidak dapat dinafikan bahawa penyumbang utama kepada stigma atau salah faham berkaitan kesihatan mental datangnya daripada peranan media massa seperti melalui drama atau filem dan pelaporan akhbar atau media sosial. Kebanyakan medium ini menonjolkan individu dengan gangguan mental yang biasanya mempunyai unsur jenayah dan berkelakuan abnormal.

Antara kelakuan yang selalu dipaparkan termasuklah kekerapan bertukar identiti, hidup dalam khayalan sendiri, berpotensi menjadi pemangsa jenayah dan banyak lagi gambaran negatif lain yang dikongsi bersama-sama masyarakat.

Walaupun tidak dinafikan bahawa memang wujudnya individu dengan gangguan mental yang mempunyai sifat dan watak sebegitu, namun peratusannya sangat kecil daripada keseluruhan situasi kesihatan mental di dunia. Namun demikian, gambaran buruk bagi kes terpercil sebeginilah yang seronok untuk ditonton dan menjadi sebahagian daripada cara penonton mendapatkan kepuasan dan keseronokan.

Bayangkan, sekiranya filem atau drama yang dipertontonkan berkisarkan seorang ibu yang sudah bertahun-tahun mengalami kelesuan emosi kerana tugas seharian dan terpaksa menggagahkan diri demi keluarga atau kehidupan seorang gadis yang ditenggelami

dengan pemikiran negatif sehingga mengalami kegelisahan serta mengganggu tugasnya sebagai pelajar di universiti.

Kisah yang dianggap normal sebegini daripada media massa, sama ada daripada representasi filem dan laporan akhbar sebenarnya tidak memberikan rangsangan yang cukup kepada penonton. Keadaan ini juga secara tidak langsung memanipulasikan fakta dan mencetuskan persepsi serta kepercayaan palsu dalam kalangan masyarakat terhadap isu kesihatan mental.

Stigma Masyarakat

Lama-kelamaan, persepsi yang salah ini menjadi stigma, iaitu tanggapan negatif dan salah terhadap sesuatu golongan. Hal ini secara tidak langsung membuatkan pejuang gangguan mental menjadi takut dan risau untuk mendapatkan bantuan kerana tidak mahu dilabelkan sebagai gila, tidak siaman, lemah iman dan lain-lain.

Apabila individu yang terkesan takut untuk mendapatkan bantuan, keadaan kesihatan mental akan menjadi semakin teruk kerana tiada sebarang rawatan diberikan. Hal ini menyebabkan gejala gangguan mental menjadi semakin serius, prestasi kerja dan hubungan dengan keluarga terganggu serta menjejaskan selera makan dan kitaran tidur.

Keadaan yang semakin serius seumpama ini akan terus menimbulkan stigma asal yang sedia ada dan terus membuatkan individu yang mengalami masalah mental takut untuk mendapatkan bantuan. Akhirnya, kitaran ini akan terus berulang tanpa sebarang penyelesaian dan menjadikan bilangan individu yang terjejas dengan kesihatan mental semakin bertambah dari semasa ke semasa.

Mengikut kajian oleh Ainul Nadhirah dan Tine Van Bortel yang bertajuk *A Qualitative Exploration of The Perspectives of Mental Health Professionals on Stigma and Discrimination of Mental Illness in Malaysia*, stigma terhadap pesakit mental terdiri daripada pelbagai golongan. Antaranya termasuklah ahli keluarga,

rakan, majikan dan pengamal kesihatan di hospital yang pesakit menerima rawatan itu sendiri.

Selagi tiada usaha untuk memutuskan kitaran stigma ini, selagi itulah sukar untuk menemukan penyelesaian bagi menurunkan kadar kes gangguan mental dalam kalangan masyarakat. Untuk isu kompleks sebegini, sudah tentunya peranan menyeluruh daripada pelbagai pihak diperlukan, yakni bermula daripada sistem sosial paling asas, iaitu diri sendiri, sehinggalah organisasi kerajaan dan pembuat polisi.

Namun begitu, perubahan ini memerlukan langkah yang paling utama, iaitu kesedaran dan ilmu yang mesti wujud secara seiring. Apabila wujudnya pengetahuan yang betul dan sahih daripada prinsip sains, barulah berkurangnya stigma dan persepsi terhadap pesakit mental.

Selain itu, apabila wujudnya penyebaran ilmu dan maklumat yang sihat dan betul berkaitan dengan kesihatan mental, hal ini akan membawa kepada keterbukaan dalam memahami isu yang selama ini selalu disalahgunakan oleh orang ramai. Usaha ini akan menjadikan stigma bertukar kepada rasa simpati dan empati terhadap individu yang mengalami gangguan mental.

Kesan Stigma

Secara operasi, stigma bermaksud sudut pandang masyarakat yang negatif terhadap masalah

mental yang dihadapi oleh diri sendiri ataupun yang dihadapi oleh orang lain. Stigma sebegini memang sukar untuk dihapuskan dan menjejaskan kebanyakan pesakit mental yang sering dipandang hina dan didiskriminasikan oleh masyarakat.

Stigma memberikan kesan yang mendalam terhadap individu yang mengalaminya. Stigma menyebabkan pesakit mental menjauhkan diri daripada masyarakat. Hal ini berlaku kerana penurunan keyakinan nilai, harga dan keupayaan diri sehinggakan mereka berasa gagal dalam kehidupan.

Situasi ini seterusnya akan menyebabkan pesakit mental kerap menyalahkan diri sendiri dan berasakan bahawa diri mereka tidak berguna. Apabila berada dalam keadaan tertekan, pesakit akan berasa tiada harapan lagi untuk meneruskan kehidupan dan seterusnya akan menyebabkan tindakan seperti mencederakan diri dan menamatkan riwayat hidup.

Membudayakan Bicara tentang Kesihatan Mental

Melalui projek *Depression Survivors Malaysia* di bawah kendalian Persatuan Cakna Mental Malaysia (MeCare), kebanyakan individu mengukui bahawa mereka mempunyai kekuatan untuk mendapatkan bantuan daripada pakar setelah mendapat semangat dan membaca pengalaman daripada ahli kumpulan sokongan psikososial.

Dalam hal ini, perkongsian pengalaman daripada pesakit yang sedang berada dalam proses penyembuhan mampu memberikan manfaat, terutamanya kepada mereka yang menghadapi masalah kekurangan maklumat tentang keadaan yang dialami.

Perkongsian seperti ini juga penting sebagai medium pengesahsahihan supaya pesakit mental mengetahui yang mereka tidak keseorangan dan apa-apa sahaja yang dialami itu merupakan gejala yang biasa dihadapi oleh pesakit mental.

Sebagai contohnya, terdapat pesakit kemurungan yang sebelum ini merupakan individu yang bermotivasi tinggi dan sentiasa melaksanakan tugas dengan baik. Namun begitu, selepas didiagnosiskan dengan masalah kesihatan mental, individu tersebut berasa tidak bermaya, tidak mempunyai motivasi dan sukar untuk melakukan tugas harian.

Keadaan tersebut merupakan perkara biasa yang dialami oleh pesakit mental. Namun begitu, disebabkan oleh kekurangan maklumat dan ilmu untuk menanganinya, pesakit mungkin akan menimbulkan stigma sendiri yang memberikan label negatif kepada diri sendiri atau sentiasa menyalahkan diri atas kekurangan yang berlaku.



MeCare turut menganjurkan kempen kesihatan mental di tempat tumpuan awam.



Kumpulan sokongan psikososial menawarkan bantuan holistik yang meliputi aspek biologi, psikologi, sosial dan kerohanian kepada individu yang berada dalam krisis kesihatan mental.

Hal ini juga boleh menyebabkan pesakit mental berasa keseorangan dan tidak mempunyai harapan.

Melalui perkongsian pengalaman daripada pesakit lain yang mengalami krisis kesihatan mental yang sama, pesakit ini boleh memahami bahawa perkara yang dialami itu bukanlah berlaku kerana mereka terlalu lemah atau mengikut perasaan. Perkara ini juga secara tidak langsung akan membuatkan pesakit lain berdamai dengan keadaan semasa dan terus kuat untuk meneruskan rawatan.

Namun demikian, perkongsian pengalaman daripada pesakit lain bukanlah sebagai pengganti rawatan pakar. Pesakit yang ingin berkongsi pengalaman juga perlu memastikan maklumat tersebut adalah sahih dan boleh dipercayai.

Selain itu, penting untuk sesiapa sahaja yang ingin berkongsi perjalanan kesembuhan mereka untuk tidak membandingkan perjalanan mereka dengan pesakit lain. Hal ini dikatakan demikian kerana setiap pesakit mempunyai perbezaan dari pelbagai aspek seperti tahap dan tindak balas terhadap ubat-ubatan, faktor pencetus dan sokongan yang diterima.

Peranan MeCare dalam Pemerkasaan Kesihatan Mental

MeCare merupakan badan bukan kerajaan yang ditubuhkan pada Oktober 2017 bersempena dengan Hari Kesihatan Mental Sedunia yang juga disambut pada Oktober setiap tahun.

Badan ini memperjuangkan isu kesedaran kesihatan mental dan pencegahan bunuh diri dengan menggalakkan budaya untuk berbicara mengenai kesihatan mental. Melalui objektif ini, pelbagai aktiviti secara berterusan telah dijalankan, termasuklah perkongsian daripada pesakit yang mengalami masalah kesihatan mental.

Chit Chat Kesihatan Mental ialah program besar-besaran yang menjadi acara kemuncak kempen kesihatan mental bersempena dengan Hari Kesihatan Mental Sedunia. Pada setiap tahun, program ini dijalankan dengan meriah walaupun diadakan secara dalam talian ketika fasa Perintah Kawalan Pergerakan. Kempen ini juga melibatkan sukarelawan yang terdiri daripada individu yang sedang mengalami gangguan mental untuk memberikan ruang kesukarelawanan kepada mereka.

Kajian oleh Hoi Yen Chen *et al.* pada tahun 2021 menunjukkan bahawa

individu yang aktif melakukan kerja kesukarelawanan dapat menambahkan makna dan kepuasan hidup. Bagi pesakit kemurungan pula, kajian pada tahun 2005 oleh Terry Y. Lum *et al.* melaporkan bahawa aktiviti kesukarelawanan dapat memperlancarkan peningkatan tahap kemurungan.

Kedua-dua dapatan ini menunjukkan stigma terhadap pesakit mental yang dilihat lemah dan tiada harapan boleh ditangkis. Pada hakikatnya, pesakit mental juga mampu menyumbang kembali kepada masyarakat dengan baik melalui aktiviti atau program yang bermanfaat.

Dalam usaha menoktahkan stigma kesihatan mental, pelbagai usaha yang strategik perlu dilakukan. Dalam hal ini, MeCare menekankan kepada tiga bidang utama, iaitu psikopendidikan, psikososial dan jaringan bagi menjayakan usaha tersebut.

Psikopendidikan

Ke arah usaha untuk mewujudkan masyarakat yang empati dan sifar stigma mengenai kesihatan mental, seluruh peringkat masyarakat, tanpa mengira pesakit, penjaga, majikan, perawat malah jiran tetangga perlu mendapatkan maklumat tentang kesihatan mental dengan tepat dan terkini.

Selain perkongsian pengalaman dengan pesakit, MeCare sering menggandingkan pesakit mental dan pakar dalam bidang kesihatan mental dalam forum atau wacana yang sama. Hal ini adalah untuk memberikan pendedahan tentang kesihatan



Antara inisiatif yang dianjurkan oleh MeCare termasuklah ceramah sebagai usaha untuk mewujudkan masyarakat yang empati dan sifar stigma mengenai kesihatan mental.

mental dengan lebih mendalam dari aspek teori dan pengalaman daripada pemandiri, yakni individu yang mempunyai pengalaman sebenar.

Selain program berbentuk perbincangan, MeCare turut melebarkan sayap dengan menjalankan program pendidikan kesihatan mental secara santai dan menyeluruh seperti melakukan kempen di tempat tumpuan awam, misalnya masjid, tempat rekreasi dan pusat beli-belah.

MeCare turut menerima jemputan daripada badan kerajaan, swasta, institusi pendidikan dan badan bukan kerajaan lain untuk membuka reruai saringan dan pameran kesihatan mental bagi menyebarkan maklumat mengenai kesihatan mental.

Psikososial

Bukan sahaja menyentuh aktiviti berkaitan pendidikan, usaha untuk menoktahkan stigma bagi isu kesihatan mental perlu melibatkan aspek pencegahan, kawalan, kebajikan dan pembangunan individu yang sedang mengalami krisis. Oleh sebab pesakit merupakan antara golongan yang berperanan penting dalam usaha untuk menghentikan stigma, kebajikan mereka perlu dijaga.

Latihan dan sokongan perlu diberikan kepada pesakit mental supaya mereka dapat membantu dalam usaha memberikan kesedaran kepada masyarakat. Jika tanpa pantauan atau bimbingan, pesakit mungkin akan berasa keseorangan atau

tiada daya dalam sebarang usaha sokongan yang diberikan.

Oleh hal yang demikian, selain menyediakan ruang untuk pesakit meluahkan atau bertanyakan mengenai kesihatan mental, pesakit turut dihidangkan dengan latihan mengenai kesihatan mental dan kemahiran hidup. Kumpulan sokongan psikososial turut dipantau oleh sekumpulan moderator yang proaktif untuk memastikan objektif tersebut tercapai.

Ketika kumpulan MeCare mengadakan misi bantuan kecemasan psikologi (PFA) kepada mangsa banjir di beberapa kawasan di Selangor beberapa tahun lepas, kebanyakan orang kelihatan janggal dengan usaha seumpama ini. Hal ini dikatakan demikian kerana menurut mangsa banjir, mereka sering diberikan bantuan kewangan dan barangan asas, namun tidak pernah disantuni dari sudut emosi.

Namun begitu, PFA kini semakin dikenali dan giat dijalankan terhadap golongan yang menghadapi krisis seperti bencana alam dan kemalangan. Aktiviti untuk mengurangkan impak psikologi ini diharapkan dapat terus berlangsung selain menjadikan budaya untuk berbicara mengenai kesihatan mental ketika bencana mahupun pasca bencana dapat terus dilazimkan.

Jaringan

Usaha sokongan dalam isu kesihatan mental menjadi lebih efektif dengan pelibatan dan



Program saringan kesihatan mental yang terbuka kepada orang awam bagi pengesanan awal dan peluang untuk mendapatkan rawatan yang sewajarnya.

capaian daripada banyak pihak. Hal ini termasuklah bagi tujuan penjenamaan, publisiti, perkongsian sumber, dana dan jualan cenderamata.

MeCare turut bekerjasama dengan beberapa rakan strategik dalam usaha mempromosikan sokongan kesihatan mental. Antaranya termasuklah dengan Pusat Kecemerlangan Kesihatan Mental Kebangsaan, Kementerian Kesihatan Malaysia.

Selain itu, jualan cenderamata yang mengandungi kata-kata atau tema yang berkaitan dengan kesihatan mental turut dijual bagi membuang tabu dan seterusnya menggalakkan orang ramai berbicara tentang kesihatan mental. Sebagai contohnya, pemakaian kemeja-T yang mengandungi mesej kesihatan mental di tempat tumpuan awam boleh dilakukan tanpa perlu malu untuk berbicara tentang kesihatan mental.

Budaya melazimkan perbincangan tentang kesihatan mental diharapkan dapat membantu individu yang sedang berada dalam krisis mengetahui yang mereka tidak perlu malu jika menghadapi isu kesihatan mental. Hal ini secara tidak langsung memberikan harapan kepada individu yang terjejas bahawa menghadapi masalah kesihatan mental bukanlah suatu aib, namun sentiasa mempunyai ruang untuk dirawat dan kembali sembuh seperti sedia kala.

Peranan Masyarakat

Tinjauan Kebangsaan Kesihatan dan Morbiditi 2019 melaporkan bahawa kejadian kemurungan dalam kalangan orang dewasa di Malaysia telah mencecah setengah juta orang. Jumlah kes yang berkaitan dengan kesihatan mental juga menunjukkan trend peningkatan pada setiap tahun.

Dunia pada hari ini menyaksikan bahawa kebanyakan orang di sekeliling, sama ada ahli keluarga, rakan sekerja atau orang tidak dikenali seperti pelayan di restoran, penjaga kaunter kerajaan atau sesiapa sahaja mungkin menyimpan seribu satu kisah perjuangan dan kesakitan mental.

Namun begitu, kekurangan tersebut disembunyikan daripada pandangan mata orang ramai kerana mereka takut dengan label atau stigma yang negatif dan menyakitkan. Pesakit sebegini sebenarnya bijak memakai "topeng" yang menampakkan mereka kelihatan gembira dan bahagia sehinggakan orang sekeliling tidak menyedari kisah dalaman mereka.

Stigma menjadikan orang sekeliling tidak melihat pesakit dengan gangguan mental sebagai manusia yang mempunyai kisahnya tersendiri. Sebaliknya, orang ramai menjadikan golongan ini sebagai kumpulan yang perlu dijauhi. Masyarakat juga takut untuk mendekati golongan ini kerana stigma yang tebal ini telah dipupuk sejak sekian lama.

Oleh hal yang demikian, penting untuk orang ramai mewujudkan rasa empati dan mempamerkan kemahuan untuk menyokong individu yang terjejas ini di samping memandang mereka dengan kaca mata yang baharu, yakni yang lebih bersifat manusia. Masyarakat perlu bekerjasama dalam memberikan sokongan, baik dari segi moral dan emosi bagi memulihkan semangat pesakit mental untuk membolehkan mereka mengecap kehidupan seperti individu lain.

Secara keseluruhannya, untuk memerangi stigma yang berkaitan dengan kesihatan mental, peranan pelbagai pihak seperti doktor psikiatri, ahli psikologi, pesakit, majikan, tenaga pengajar, agamawan, badan bukan kerajaan, pembuat dasar dan media massa diperlukan untuk menuju ke arah sifar stigma dalam kalangan masyarakat.

Pada peringkat masyarakat, stigma dan prejudis negatif tentang individu dan penyakit mental harus diperbetulkan semula. Orang ramai juga perlu dibantu untuk memahami bahawa kesihatan mental adalah sama seperti kesihatan fizikal.

Dalam hal ini, usaha yang berterusan melalui pendidikan perlu diberikan keutamaan bagi membendung, mengurangkan dan sekali gus menghentikan stigma terhadap pesakit dan penyakit mental. Tindakan ini juga perlu disebarikan melalui penggunaan media massa yang boleh menjangkau khalayak yang lebih ramai bagi memastikan setiap individu mempunyai pengetahuan tinggi mengenai kesihatan mental. ²⁵

**Nur Areefah Che Ahmad Tantowi dan
Mohammad Aiman Amri,
Persatuan Cakna Mental Malaysia.**