

..... LET'S LEARN SOMETHING NEW

Mental Health Literacy

Deteksi dan manajemen beberapa gangguan mental seperti depresi banyak menghadapi kendala (Goldney dkk., 2004). Menurut Jorm dkk. (1997) diantara penyebabnya adalah karena pemahaman akan kesehatan mental atau yang disebut sebagai mental health literacy masih rendah. Mereka percaya bahwa program pendidikan untuk meningkatkan mental health literacy akan meningkatkan kesehatan dan peran sosial serta dapat mengurangi beban masalah kesehatan.

Istilah mental health literacy berkembang dari istilah "health literacy" yang dulu diajukan oleh Nutbeam (lihat Goldney dkk., 2004). Istilah ini didefinisikan sebagai ketrampilan personal, kognitif, dan sosial yang menentukan kemampuan individu untuk mendapatkan akses, untuk memahami, dan menggunakan informasi untuk meningkatkan dan menjaga kesehatan. Jorm dkk. (1997) kemudian mengembangkan untuk lingkup kesehatan mental dan mendefinisikan sebagai pengetahuan dan keyakinan mengenai gangguan mental yang akan dapat membantu seseorang untuk mengenali, mengelola, atau melakukan tindakan pencegahan.

Termasuk di dalam konsep ini adalah:

- Kemampuan untuk mengenali gangguan-gangguan tertentu
- Paham akan bagaimana mencari informasi mengenai kesehatan mental
- Memahami faktor-faktor resiko dan penyebab, self-treatments, dan keberadaan profesional untuk membantu
- Sikap yang mendukung pada identifikasi dan mencari bantuan secara tepat.

Penelitian yang dilakukan oleh Latifah (2005) mengenai pola rujukan ke Rumah Sakit Jiwa Lawang memberikan indikasi tiga hal yang terkait dengan mental health literacy, yaitu:

- (1) stigma terhadap pasien gangguan jiwa masih ada,
- (2) pengetahuan masyarakat tentang kesehatan jiwa masih rendah, dan
- (3) masyarakat tidak patuh dalam upaya rujukan.

Apakah implikasi dari mental health literacy yang tinggi? Jorm (1997) menyatakan bahwa dengan semakin tingginya pemahaman masyarakat akan kesehatan mental, maka mereka akan mampu mendeteksi gangguan mental dan mengelola kesehatan mentalnya secara efektif. Meningkatnya mental health literacy di masyarakat juga bermanfaat untuk mengatasi stigma yang dialami oleh penderita gangguan mental. (esn)

"Adulthood is defined by the willingness to accept full responsibility for where you are at in life; no longer blaming others or circumstances."

Joe Westbrock



Mengenal Australian Psychological Society (APS)

APS adalah organisasi profesi psikologi di Australia yang telah memiliki sistem organisasi yang tertata dan dipahami dengan baik oleh anggotanya. Keanggotaan APS berlaku tahunan, kecuali telah mencapai usia tertentu. Anggota aktif akan mendapatkan 1 jurnal (Journal of Australian Psychology atau Australian Psychologists), majalah 2 bulanan InPsych, berita online tentang lowongan pekerjaan, menikmati hasil kerjasama dengan pihak lain seperti asuransi, kartu kredit, dan sebagainya, mengikuti kegiatan dengan harga khusus, serta dapat mempublikasikan karyanya dan akan dipromosikan oleh APS.

Ada 9 Colleges (spesialisasi profesi) di APS yang diakui yaitu :

Clinical Psychologist, Neuropsychologist, Forensic Psychologist, Community Psychologist, Counselling Psychologist, Educational and Developmental Psychologist, Health Psychologist, Organisational Psychologist, dan Sport Psychologist.

Persyaratan untuk bergabung dalam College tertentu, adalah anggota APS, berijazah S2 (total minimum 6 tahun studi Psikologi mulai Sarjana sampai Pasca Sarjana), pengalaman kerja relevan. Jika seseorang masuk di salah satu College maka barulah ia dapat menyebut dirinya memiliki spesialisasi tertentu misalnya Clinical Psychologist. Ada uran anggota College, dan untuk mempertahankan keanggotaan College (yang berarti dapat mempertahankan sebutan spesialisasinya), maka ia harus memenuhi 60 poin PD (Professional Developmental) selama masa akumulasi 2 tahun, dimana minimum 30 poin PD didapatkan dari kegiatan sesuai dengan spesialisasinya dan sisanya kegiatan umum lain yang tercatat memiliki nilai poin di APS. Anggota APS dan College dapat melihat di website untuk mengikuti kegiatan yang memiliki nilai PD.

Ada 27 interest groups (kelompok minat) yang terbuka bagi anggota APS. Tidak ada persyaratan khusus untuk masuk kelompok minat dan ada uran tambahan. Juga tidak ada keharusan memperpanjang keanggotaan kelompok minatnya dan boleh berpindah bidang minat tanpa sanksi apapun.

Kelompok minat APS antara lain : Buddhism and Psychology; Child, Adolescence and Family Psychology; Christianity and Psychology; Coaching Psychology, Evolutionary Psychology; Gay & Lesbian Issues Psychology; Narrative Theory and Practice in Psychology; Personal Construct Psychology; Psychodynamically-Oriented Psychology; Psychologist for Peace; Psychologist for the Promotion of Animal Welfare; Psychology and Ageing; Psychology and Complementary and Alternative Medicine; Psychology & Culture; Psychology & Substance Use; Psychology and the Environment; Psychology from an Islamic Perspective; Psychology of Men and Masculinities; Psychology of Relationships; Rehabilitation Psychology; Rural&Remote Psychology; Sufism & Psychology; Teaching, Learning and Psychology; Telephone and Internet-based Counselling and Psychology; Transpersonal Psychology; Women & Psychology; Aboriginal & Torres Strait Islander Peoples and Psychology.

Seorang lulusan Sarjana Psikologi (4 tahun Bachelor degree) yang ingin berpraktek di negara bagian tertentu, ia harus mendaftarkan diri ke Registration Board di negara bagian tersebut. Untuk disebut Registered Psychologist, lulusan Sarjana Psikologi 4 tahun harus menambah 2 tahun supervisi dari Psikolog senior. Bagi yang sudah Master (S2), ia menjadi Registered Psychologist dengan mendaftarkan diri dan memenuhi persyaratan antara lain gelar Mastersnya didapatkan dari Fakultas Psikologi yang sudah terakreditasi sesuai dengan APAC (Australian Psychological Accreditation Council). Registered Psychologist ini hanya berlaku 1 tahun untuk memungkinkan evaluasi bila yang bersangkutan melanggar aturan dan kode etik profesi atau melakukan malpraktek.

Untuk mengenal APS lebih lanjut bisa mengunjungi www.psychology.org.au (jr)

