**SIARAN PERS**

**Nomor: 502/UN3.23/MB/HM.01.03/2022**

**Pakar UNAIR: Curhat Menjadi Obat Bagi Kesehatan Mental**

**Surabaya, 30 Desember 2022 -** Sebagai makhluk sosial manusia memiliki berbagai cara untuk melakukan sosialisasi antar individu. Namun, apabila individu tersebut memiliki masalah yang sulit untuk diceritakan pada orang lain akan menjadi sebuah pikiran mendalam. Hal tersebut berdampak pada seluruh aspek kehidupannya, mulai dari kesehatan, konsentrasi hingga timbulnya rasa bunuh diri. Melalui berbagi cerita atau lebih dikenal dengan curhat, akan menjadi salah satu obat bagi orang tersebut.

Pakar Psikologi UNAIR, Atika Dian Ariana MSc MPsi mengatakan masalah yang bertumpuk lambat laun akan menjadikan pikiran kita menjadi jenuh dan menimbulkan stres. Hal tersebut tersebut terjadi karena kemampuan diri kita tak sebanding dengan tekanan yang kita alami.

“Masalah itu bertumpuk di kepala dan terpaku pada persoalan itu menjadikan kita seperti terokupasi atau bahasa sekarang itu overthinking atau stress,” katanya.

**Dampak Kesehatan dan Psikis**

Dosen Fakultas Psikologi UNAIR tersebut mengungkapkan berbagai dampak kesehatan dan psikis dapat timbul bagi seseorang yang stres karena menahan cerita. Beberapa diantaranya adalah daya tahan tubuh, konsentrasi yang menurun dan peningkatan sensitivitas.

“Gejala kesehatan yang timbul seperti daya tahan tubuh menurun, mudah lelah, serta penurunan kekuatan otot kaki. Sedangkan pada psikis akan sulit berkonsentrasi, semangat menurun dan semakin sensitif. Seperti mudah marah dan muncul perasaan kesepian. Padahal itu terjadi karena kita menolak untuk berbagi cerita,” ungkapnya.

**Membuka Perspektif Baru**

Atika Dian Ariana mengatakan masalah berat yang sedang dipikirkan memang menjadi salah satu momok menakutkan bagi seseorang. Terutama dalam memikirkan jalan keluar dari permasalah tersebut. Dengan curhat, kita akan mendapat berbagai perspektif baru dari berbagai solusi yang mungkin dapat kita coba. Karena walaupun orang lain memberikan sarannya, tetapi diri sendirilah yang akan mengeksekusi hal tersebut.

“Dengan membagikan cerita, kita akan memiliki perspektif berbeda dari apa yang dialami

melihat persoalan lebih objektif. Namun bagi orang yang diam saja, pintu solusi mungkin akan tertutup karena terpaku pada perspektif yang kita gunakan,” katanya.

**Perasaan Lega**

Selain membuka perspektif baru bagi masalah yang dihadapi, seseorang akan merasakan perasaan lega setelah bercerita. Karena masalah yang lama terpendam akhirnya dapat dikeluarkan dari pikirannya.“Akan ada efek lega dari apa yang kita pendam selama ini,” tuturnya.

**Hilangkan Trust Issue**

Beberapa individu mungkin tidak ingin bercerita pada orang lain karena rasa percaya terhadap orang lain. *Trust Issue* dapat terjadi pada orang dengan pengalaman kurang menyenangkan dalam berelasi. Pada umumnya seseorang yang mengalami *trust issue* akan menganggap dirinya sendiri kurang berharga. Sehingga mendapatkan respon yang menyakitkan dari orang lain menjadi wajar. Maka individu tersebut perlu membangun kepercayaan dirinya terlebih dahulu.

“Yang perlu dibangun adalah untuk percaya diri bahwa dirinya cukup layak dan berharga. Sehingga ia akan memiliki daya untuk membangun rasa percaya pada orang lain secara perlahan,” kata Atika Dian Ariana.

“Caranya melalui afirmasi, evaluasi yang berimbang dan memberikan kalimat positif bagi diri sendiri,” tambahnya.

**Temukan Orang yang Tepat**

Pengalaman komunikasi yang buruk di masa lalu dengan orang lain dapat menjadi media dalam mengevaluasi diri sendiri. tidak melulu pernah disakiti dan menganggap layak untuk disakiti. Salah satu caranya komunikasikan kekhawatiran bagi pasangan

“Sebagai dukungan awal, pasangan perlu tau sehingga bersama bisa berprogress untuk relasi yang sehat. Sebelum suatu krisis terjadi kita punya pilihan yang nyaman untuk bercerita termasuk keluarga, sahabat, pacar, teman sebaya, maupun teman dekatmu,” tuturnya.

Apabila memang kita tidak memiliki seseorang yang dirasa tepat. Dengan kemudahan teknologi informasi, kita dapat memanfaatkan berbagai layanan kesehatan mental digital yang dapat diakses melalui perangkat komunikasi.

“Pun jika tidak ada kita bisa buat simple, banyak sekali yang bisa dipakai seperti layanan konseling online yang dapat dipakai kapanpun dan dimanapun. Tak perlu memaksakan pada yang kita kenal,” jelasnya.

Atika Dian Ariana berharap masyarakat dapat memanfaatkan layanan kesehatan mental yang ada. Karena kesehatan mental tanggung jawab diri kita sendiri. (\*)