

Apa yang Psikologi dan Psikolog Tawarkan pada Kemanusiaan?

Apa itu psikologi dan apa yang dilakukan psikolog?

Ilmu psikologi menghasilkan pengetahuan tentang hakikat dan perkembangan pikiran, emosi, dan perilaku manusia, baik pada tingkat individu maupun masyarakat. Psikologi adalah disiplin ilmu otonom yang menerapkan hampir setiap aspek dari pengalaman kita yang tanpa batas. Psikolog bekerja dalam berbagai ruang (setting), efektif di tempat manapun yang relevan dengan fungsi manusia. Ilmu psikologi memperdalam pemahaman kita tentang perilaku manusia dalam konteks sosial, budaya dan linguistik¹. Psikolog berperan dalam mendukung kesehatan dan kesejahteraan secara global dalam kerangka hak asasi manusia dengan tujuan meningkatkan taraf hidup.

Mengapa pemerintah membutuhkan psikologi dan psikolog?

Dalam konteks kebermanfaatan secara kemanusiaan dan finansial, maka pemerintah harus mengakui bahwa psikolog memberikan kontribusi yang penting untuk pengentasan penderitaan dan peningkatan taraf kehidupan². Faktor sosial penentu bagi kesehatan, seperti pendidikan, makanan dan gizi yang memadai, standar hidup yang wajar, kesempatan kerja dan perlakuan yang adil diakui sebagai hak asasi manusia yang tercantum dalam Tujuan Pembangunan Berkelanjutan PBB (UNSDP)³⁻⁷. Kegagalan untuk mengatasi tantangan kesehatan mental, seperti depresi dan kecemasan, yang seringkali merupakan konsekuensi dari kurangnya perhatian pada faktor sosial penentu bagi kesehatan akan merugikan ekonomi global sebesar \$ 1 triliun per tahun akibat hilangnya produktivitas². Pencegahan dan intervensi pada kondisi kesehatan psikologis, telah terbukti sangat bermanfaat². Ketika ilmu psikologi diterapkan pada konteks dimana manusia hidup, bekerja, dan bermain, maka akan ada peningkatan potensi dan produktivitas⁸⁻⁹. Namun demikian terlepas dari penghematan biaya dan efektivitas layanan klinis pada populasi berisiko atau mereka yang menunjukkan gejala gangguan mental, mayoritas pemuda dan orang dewasa di hampir setiap negara di dunia tidak menerima perawatan psikologis yang memadai karena sumber daya yang terbatas, stigma dan kurangnya penyedia layanan kesehatan¹⁰⁻¹¹.

Apa yang unik tentang psikologi dan psikolog?

Psikolog memahami penelitian tentang biologis, sosial dan lingkungan, serta dilatih untuk selalu mendasarkan pada bukti yang kuat untuk meningkatkan kehidupan manusia di berbagai budaya dan bahasa. Untuk menjadi psikolog, seseorang harus menunjukkan pengetahuan dan standar profesional, ilmiah dan etika yang tinggi. Persiapan yang lebih tinggi (advances) dari psikolog menekankan pada otonomi teknis dan keilmuan, serta peran yang independen dalam tim transdisipliner untuk mempromosikan kesejahteraan manusia di setiap bidang kehidupan (misalnya, keluarga, sekolah, universitas, kesehatan, tempat kerja, layanan publik, dan komunitas tertentu)¹². Psikolog bekerja dengan menerapkan metode ilmiah dan menambahkan keterampilan diagnostik, pengukuran, dan penalaran sebagai dasar pendekatan yang komprehensif dan terintegrasi untuk kesehatan manusia. Mempekerjakan psikolog secara independen, terutama peran dalam pengambilan keputusan sesuai dengan pelatihan lanjutan yang telah didapatkan. Ketika dunia menghadapi krisis tanpa preseden, kontribusi psikolog untuk mengurangi dampak fisik, emosional, dan mental pada individu, kelompok, dan masyarakat sangatlah penting¹³.

REFERENSI

- 1 Hays, P.A. & Iwamasha, G.Y. (2006). *Culturally Responsive Cognitive Behavioral Therapy: Assessment, Practice, and Supervision*. American Psychological Association
- 2 Chisholm, D., Sweeny, K., Sheehan, P., Rasmussen, B., Smit, F., Cuijpers, P., & Saxena, S. (2016). Scaling-up treatment of depression and anxiety: A global return on investment analysis. *Lancet Psychiatry*, Vol.3, 415-424. DOI: <http://doi.org/10.1016/S2215-0366>.
- 3 Adler, E. N., & Newman, K., (2002) Socioeconomic disparities in health: pathways and policies, *Health Aff (Millwood)*, Vol.21 Iss.2, DOI: <http://doi.org/10.1377/hlthaff.21.2.60>
- 4 Allen, J., Balfour, R., Bell, R., & Marmot, M., (2014) Social determinants of mental health, *International review of Psychiatry*, Vol. 26 Iss. 4 DOI: <http://doi.org/10.3109/09540261.2014.928270>
- 5 Saegert, S., Evans, G. W., (2003) Poverty, housing niches, and health in the United States, *Journal of Social issues*, Vol. 59 Iss. 3, 569-589. DOI: <https://doi.org/10.1111/1540-4560.00078>
- 6 Saxena, S., Thornicroft, G., Knapp, M., & Whiteford, H., (2007) Resources for mental health: scarcity, inequity, and inefficiency, *The Lancet*, Vol. 370 Iss. 9590, 878-889, DOI: [https://doi.org/10.1016/S0140-6736\(07\)61239-2](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(07)61239-2)
- 7 Walker, R., Keane, C. R., & Burke, J., (2010) Disparities and access to healthy food in the United States: A review of food deserts literature, *Health & Place*, Vol. 16 Iss. 5, 876-884, DOI: <https://doi.org/10.1016/j.healthplace.2010.04.013>
- 8 Kelly J.G., Ryan A.M., Altman B.E., Stelzner S.P.(2000) Understanding and Changing Social Systems. In: Rappaport J., Seidman E. (eds) *Handbook of Community Psychology*. Springer, Boston, MA. DOI: https://doi.org/10.1007/978-1-4615-4193-6_7
- 9 Weissman, M., & Cuijpers, P., (2007) Psychotherapy over the Last four decades, *Harvard Rev Psychiatry*, Vol. 25 Iss.4, 155-158, DOI: <https://doi.org/10.1097/hrp.0000000000000165>
- 10 Mental Health America, 2019, <https://www.uncrushed.org/content/2019/9/23/the-state-of-mental-health-in-america-2020>
- 11 Wang, P. S., Aguilar-Gaxiola, S., Alonso, J., Angermeyer, M. C., Borges, G., Bromet. E. J., Bruffaerts, R., De Girolamo, G., De Graaf, R., Gureje, O., Haro, J. M., Karam, E. G., Kessler, R., Koveness, V., Lane, M. C., Lee, S., Levinson, D., Ono, Y., Et al., (2007) Use of mental health services for anxiety, mood, and substance disorders in 17 countries in WHO world mental health surveys, *The Lancet*, Vol. 370 Iss. 9590, 841-850. DOI: [https://doi.org/10.1016/S0140-6736\(07\)61414-7](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(07)61414-7)
- 12 Huppert, A. H., Psychological well-being: evidence regarding its causes and consequences, (2009) *Health and Well-Being*, Vol. 1 Iss. 2, 137-164. DOI: <https://doi.org/10.1111/j.1758-0854.2009.01008.x>
- 13 Wandersman, A., & Florin, P., (2003) Community interventions and effective prevention, *American Psychologist*, DOI: <http://doi.org/10.1037/0003-066X.58.6-7.441>