

Kesehatan Jiwa (*Mental Health*) di Kehidupan Modern

Kusumanto Setyonegoro

Ketua Yayasan Kesehatan Jiwa Dharmawangsa
Guru Besar Ilmu Psikiatri Fakultas Kedokteran Universitas Indonesia, Jakarta

PENDAHULUAN

Dengan kemajuan zaman, problem-problem pribadi dan sosial dalam kehidupan manusia bukannya berkurang, tetapi sebaliknya, bahkan bertambah sehingga menggangukannya untuk mencapai kebahagiaan hidup yang diidam-idamkan. Perang (dalam maupun luar negeri), pergolakan ekonomi (inflasi, dan sebagainya) perilaku anti sosial (perampokan, penganiayaan, perkosaan, dan sebagainya), ketidakserasian penerapan hukum dan peraturan, hidup berkeluarga yang bermasalah (percekcokan, perceraian, kekerasan dalam keluarga, hidup bersama tanpa nikah, dan sejenisnya) semuanya menambah disilusi (kekecewaan yang mendalam), kesulitan atau ketidakmampuan untuk menegakkan nilai-nilai sosial kultural dan melaksanakan program yang berorientasi filsafat sosial, semuanya secara bertumpuk-tumpuk memicu konflik dan stres (ketegangan yang tidak pernah reda secara spontan). Situasi seperti itu mengakibatkan kondisi *maladjustment* (keadaan ketidaksesuaian diri dengan lingkungan), yang dinyatakan secara jasmaniah (seperti kondisi sakit atau kurang sehat hingga terpaksa tidak masuk bekerja atau bekerja tidak efektif) atau melahirkan perilaku menyimpang; kepribadian yang “agak aneh” hingga kurang diterima oleh lingkungan karena dinilai “kurang wajar”.

Dapat disaksikan orang-orang yang “pusing”, “bingung” dan “bengong” menghadapi situasi yang menegangkan. Banyak di antara mereka jelas menyatakan dirinya tidak berbahagia, terpaksa hidup terus walaupun tidak melihat masa depan yang cerah; mereka kehilangan kekuatan mental emosionalnya untuk hidup tenteram, damai dan sejahtera cukup banyak orang yang mengalami dan memperlihatkan penyesuaian diri secara pribadi maupun sosial yang “kurang pantas” dan “kurang berkenan” terhadap orang lain. Mereka yang tergolong berkelakuan tidak efisien atau “kurang wajar” tersebut,

mungkin tidak perlu dirawat, tetapi jelas memerlukan bimbingan mental sehingga dapat dikembalikan ke garis kehidupan yang “lebih normal” dalam waktu yang sesingkat-singkatnya.

MASALAH-MASALAH YANG MENGHAMBAT PENYESUAIAN DIRI

Perilaku tidak hanya tergantung pada dorongan motivasi diri, banyak hambatan dan halangan di sekitar kita baik yang eksternal (luar diri kita) maupun internal (dalam diri kita). Jika suatu dorongan atau keinginan manusia dihambat atau dihalangi, akan timbul stres. Stres dapat dianggap sebagai suatu keharusan untuk menyesuaikan diri, yang dibebankan pada individu. Keadaan, yang merupakan kekuatan atau keharusan untuk menyesuaikan diri, dianggap sebagai *stressor* yang dapat bersifat internal atau eksternal; biasanya tidak hanya satu stressor saja yang membebani individu tetapi beberapa stressor sekaligus.

JENIS – JENIS STRESSOR

Ada dua jenis *stressor* yang diketahui, yaitu *stressor biologik* dan *stressor psikologik*, tetapi kebanyakan bersifat psiko-biologik. Infeksi dapat dianggap *stressor* biologik yang mengharuskan sistem pertahanan jasmani orang itu menangkalnya. Sama halnya dengan rasa berdosa atau rasa bersalah, yang merupakan *stressor* psikologik; *stressor* demikian mengharuskan sistem “Diri-Aku” (*Ego system*) melakukan pertahanan (*defense*) agar dapat berfungsi seimbang (normal) lagi. Jika tidak berhasil, maka individu itu akan mengalami kegoncangan mental. Stres dapat berpengaruh baik pada individu secara tersendiri, maupun pada sejumlah individu secara kelompok, umpamanya stres ekonomi atau stres bencana alam (tsunami, gunung meletus, banjir dan sebagainya) membebani baik individu maupun kelompok secara cukup berat.

SUMBER-SUMBER STRESSOR

1. *Frustrasi Eksternal (Frustrasi = kekecewaan yang mendalam).*

Hal ini terjadi bila alam bergolak sangat berat: badai, kebakaran, gempa bumi, tsunami, kecelakaan beruntun, terutama sekali bila disertai kematian mereka yang sangat dicintai dan dekat dengan yang bersangkutan. Halangan atau stres eksternal yang hebat di antaranya perang (atau perang saudara), depresi ekonomi (inflasi, dan sebagainya) persaingan yang terlalu tajam atau ketat, perubahan zaman (umpama dari situasi *rural* ke *urban*) yang terlalu cepat, ketidakstabilan hukum dan keamanan, semuanya mengakibatkan frustrasi.

Juga dapat berupa perlakuan hukum tertentu karena dianggap melanggar UU atau Peraturan Negara. Penyimpangan seperti pencurian, korupsi, agresi terhadap orang lain, dan sebagainya, semuanya dapat mengakibatkan hukuman (yang lebih lanjut mengakibatkan kehilangan status sosial, kehilangan pekerjaan, masuk penjara, dan sebagainya), yang semuanya mencetuskan frustrasi yang sangat mendalam. Juga ketidakberhasilan memenuhi tugas pekerjaan, pendidikan dan lain-lain dapat mengakibatkan frustrasi.

2. *Frustrasi Internal*

Berbagai keterbatasan pribadi juga menimbulkan frustrasi: kendala fisik (*physical handicaps*), kurangnya inteligensi dan konsentrasi, persaingan daya tarik, dan sebagainya dapat mengurangi keberhasilan dan mengakibatkan frustrasi. Sejumlah frustrasi berasal dari hambatan psikologik karena pertimbangan etika (atau susila kepantasan) dan realitas, misalnya masalah perkawinan. Bila halangan atau pertimbangan etika dikesampingkan, mungkin timbul rasa dosa dan rasa salah diri yang berkepanjangan. Sering kali manusia melakukan hal-hal yang ia sendiri mungkin tidak membenarkan, sehingga menimbulkan rasa tidak senang dan frustrasi.

POLA STRES SELALU MERUPAKAN MASALAH PRIBADI

Tiap individu mempunyai pola tertentu penyesuaian diri yang sangat unik (khas). Usia, jenis kelamin, kedudukan atau jabatan, status ekonomi dan hal-hal lain yang terikat pada pribadinya, semuanya turut menentukan. Seorang anak akan menghadapi suatu stres dengan pola yang berlainan dari seorang dewasa. Seorang pejabat memiliki pola penanggulangan stres yang berlainan dengan seorang tukang batu. Ditambah pula, pola penyesuaian itu dapat berubah selama perjalanan waktu. Peristiwa dalam kehidupan seperti kerugian finansial, kecelakaan besar, kematian dalam keluarga dekat, semuanya mampu mengubah pola stres ditambah dengan faktor usia, tujuan-tujuan jangka panjang manusia dapat turut mengubah pola tersebut.

Tetapi, yang paling penting ialah bagaimana manusia itu sendiri menilai pola stresnya dan evaluasinya. Perlu dipertimbangkan, bahwa situasi eksternal yang dialami dan dianggap penting oleh seseorang bagi yang lain mungkin tidak ada pengaruhnya sama sekali.

BERAT STRES

Sama halnya dengan beban yang diletakkan di sebuah jembatan, begitu pula dengan beban stres pada seseorang; makin lama stres berlangsung, makin berat stres tersebut dirasakan. Jumlah stres yang berurutan yang dialami seseorang, juga menentukan beratnya stres. Bila seseorang sekaligus mengalami peristiwa kehilangan pekerjaan, serangan jantung, dan ditinggal istri, maka jelas stres yang dialaminya lebih berat, dibandingkan dengan jika peristiwa-peristiwa itu tidak terjadi bersamaan. Efek kumulatif stres dapat menyebabkan seseorang sekonyong-konyong dapat "meledak pecah" sesudah terjadinya suatu stres yang (secara sepiantas) mungkin ringan saja. Harus difahami bahwa individu dalam memandang suatu situasi tidak hanya mengenai faktanya saja, tetapi juga bagaimana dia menilai situasi yang baru itu berdasarkan kemampuan diri untuk mengatasinya. Hal-hal tersebut sangat penting untuk memahami kondisi sakit jiwa (*mental illness*).

REAKSI HOLISTIK (=MENYELURUH) MANUSIA DI BIDANG KESEHATAN JIWA

Pada dasarnya, reaksi manusia terhadap stres pada dasarnya bersifat menyerang (*attack*), menarik diri (*withdrawal*) atau kesepakatan berdamai (*compromise*). Masing-masing reaksi itu dapat terjadi secara terbuka (*overt*) atau tersamar (*covert*). Individu dapat menurunkan taraf aspirasinya (hasrat atau cita-cita) saat menghadapi kegagalan, atau meningkatkan upayanya untuk mencapai tujuan. Segala reaksi tersebut adalah upaya untuk mengimbangi problem sedemikian rupa sehingga dapat mencapai atau mempertahankan suatu keseimbangan psikobiososial untuk memenuhi kebutuhan-kebutuhan dasarnya.

REAKSI PENYESUAIAN DIRI (ADAPTIF) SECARA LANGSUNG

Sikap menyerang (*attack*), menarik diri (*withdrawal*) dan sepakat berdamai (*compromise*) merupakan tindakan-tindakan yang dapat dianggap langsung (*direct*) untuk menghadapi stres, dengan berbuat sesuatu sehingga situasi aslinya dapat di "lunak"kan (*modify*) atau di "ubah" (*change*). Reaksi menyerang (*attack*), reaksi agresi (mendobrak atau menyerang) atau reaksi bermusuhan (*hostile*) dimaksud untuk menghapus atau mengatasi halangan mencapai kepuasan. Banyak organisme bertindak agresif saat menjumpai halangan; yang paling sering ialah tindakan memperkuat emosi yang menjelma menjadi sikap permusuhan. Tetapi, hanya sejumlah kecil situasi stres saja yang dapat diatasi dengan cara demikian. Jika serangan langsung tidak berhasil, dan frustrasi tetap berlangsung, maka frustrasi, rasa tidak senang dan rasa sakit hati dapat dihubungkan dengan berbagai pribadi atau objek tertentu. Mereka itu kemudian dapat dijadikan sasaran dan sebab dari frustrasi dan blokade yang dialaminya.

Dengan demikian, maka reaksi agresif (yang semula hanya bersifat aktivitas yang bertambah dan serangan langsung) kemudian diperkuat menjadi rasa benci. Sikap yang semula hanya berupa keinginan menyerang dapat ditambah dengan kecenderungan merusak (*destroy*). Jika individu merasa

diperlakukan tidak adil, tidak disukai, atau tidak diberi kesempatan maju seperti orang lain (yang dianggap sama dengan dia), maka ia dapat menaikkan tegangan permusuhan, yang kemudian menjadi perilaku *delinquent* (melawan hukum). Pencurian, perampokan, perusakan, pembakaran, perilaku seksual yang melawan hukum, dan penyerangan fisik terhadap orang-orang tertentu seringkali merupakan pola perilaku pembangkang (*defiant behavior*).

REAKSI PENYESUAIAN DIRI SECARA TIDAK LANGSUNG

Jika individu tidak melakukan reaksi penyesuaian secara langsung, maka ia akan menempuh jalan tidak langsung. Ia dapat melarikan diri (*flight*) atau menarik diri (*withdrawal*) atau mengurung diri dalam kondisi ketakutan (*fear* atau *anxiety*). Dalam kondisi itu, individu akan berkurang efektivitas dan efisiensi hidupnya, banyak upaya dan pekerjaannya tidak sesuai dengan yang diharapkan, seolah-olah sia-sia belaka. Individu tersebut makin lama makin hidup dalam dunia fantasinya dan jika tidak ditangani secara profesional dapat terjerumus dalam keadaan sakit jiwa (*mental illness*).

Pada umumnya individu yang terganggu kesehatan jiwanya terbagi dalam :

1. Pasien-pasien dengan jiwa yang relatif sehat (dapat bekerja dan berusaha seperti biasa) tetapi mengalami berbagai problem hidup yang kadang-kadang memerlukan orang lain (suami, isteri atau orang tua/saudara) untuk mencapai penyelesaian (solusi) yang sebaik-baiknya. Mereka dapat meminta nasihat (*counseling*) pada seorang profesional: psikiater, *psychologist*, *educator*, *social worker*, *certified nurse* dan profesional lain. Dianjurkan tidak menghubungi ahli nujum, dukun *magician*, dan sejenis karena pengetahuannya tidak didasarkan atas asas-asas ilmiah modern.
2. Pasien neurosis khronis, psikosomatis khronis dan pasien neuropsikiatrik perlu diobati oleh psikiater atau dokter nonpsikiater yang berpengalaman.

3. Pasien dengan kondisi mendesak, atau tak terkendali. Sering mengeluh konsentrasi menurun, fokus pikiran kabur, mendengar bisikan suara (halusinasi) dan pikiran-pikiran curiga dan bersifat mengejek atau menganggap dirinya "jahat" (paranoid) dianjurkan segera berkonsultasi dengan psikiater.

BAGAIMANA SEBAIKNYA MENGHADAPI PASIEN DENGAN KELUHAN KESEHATAN JIWA YANG TERGANGGU (baik anak,remaja,dewasa,usia lanjut / lansia)	
STRESS RELATIF RINGAN	Pasien (dengan kesehatan jiwa yang relatif sehat), dapat bekerja dan berusaha seperti biasa, tetapi mengalami problem hidup dan penghidupan (<i>problems of life and living</i>). Mereka dapat menyelesaikan problem itu sendiri atau dengan orang lain yang dekat dengannya untuk mencapai solusi. Mereka dapat meminta nasihat <i>counsellor</i> .
STRESS SEDANG PSIKOSOMATIK - NEUROSIS	Pasien-pasien dengan problem hidup dan kehidupan mendesak, memerlukan segera konseling pada ahli yang terlatih secara ilmiah: <i>clinical psychologist</i> , <i>professional mental health nurse</i> , <i>social worker</i> , dan ahli sosial lain. Sering mereka langsung minta bantuan atau pertolongan psikiater (swasta atau pemerintah) sesuai dengan keinginannya sendiri, <ul style="list-style-type: none"> • <i>counsellor</i> non-psikiater tidak pernah memberi obat • <i>counsellor</i> psikiater dapat meresepkan obat
STRESS BERAT (Psikosis)	Pasien dengan kondisi mendesak, atau "tak terkendali" sering mengeluh konsentrasi menurun, fokus pikiran kabur, mendengar bisikan (halusinasi) dan pikiran-pikiran kecurigaan atau menganggap dirinya "jahat" (paranoid). Sering mereka sedang atau sudah berobat ke dokter atau rumah sakit lain. Mereka ini dianjurkan segera berkonsultasi dengan psikiater dan dirawat.

