

# Sejarah Kesehatan Mental

Secara etimologis kata “mental” berasal dari kata latin, yaitu “mens” atau “mentis” artinya roh, sukma, jiwa, atau nyawa. Di dalam bahasa Yunani, kesehatan terkandung dalam kata hygiene, yang berarti ilmu kesehatan. Kesehatan mental merupakan aspek sangat penting bagi setiap fase kehidupan manusia. Kesehatan mental terentang dari yang baik sampai dengan yang buruk. Hampir setiap orang, mungkin dalam hidupnya mengalami kedua sisi rentangan tersebut, kadang-kadang keadaan mentalnya sangat sehat, tetapi dilain waktu justru sebaliknya. Pada saat mengalami masalah kesehatan mental, seseorang membutuhkan pertolongan orang lain untuk mengatasi masalah yang dihadapinya tersebut. Sejarah Kesehatan mental merupakan suatu cerminan pemahaman masyarakat tentang gangguan mental dan tindakan yang diberikan.

## Sejarah Perkembangan Kesehatan Mental

Penyakit mental sama usianya dengan manusia. Meskipun secara mental belum maju, nenek moyang homo sapiens mengalami gangguan-gangguan mental seperti halnya dengan homo sapiens sendiri. Mereka dan keturunan mereka sangat takut akan predator. Mereka menderita berbagai kecelakaan dan demam yang merusak mental mereka, dan mereka juga merusak mental orang-orang lain pada perkelahian-perkelahian. Sejak itu manusia dengan rasa putus asaselalu berusaha menjelaskan penyakit mental, mengatasinya, dan memulihkan kesehatan mental. Mula-mula penjelasannya sederhana, ia menghubungkan kekalutan-kekalutan mental dengan gejala-gejala alam, pengaruh buruk orang lain, atau roh-roh jahat.

Semua nenek moyang homo sapiens kadang-kadang harus memperhatikan kesehatan mental. Ia mungkin menghibur seorang kawannya yang sedang kebingungan, atau berteriak dengan menatap ke langit yang gelap untuk menjernihkan pikirannya ketika bangun dari mimpi buruk dicakar harimau. Dewasa ini juga manusia masih berusaha menjelaskan penyakit mental dan persoalan menghilangkan penyakit mental itu dan hal ini merupakan teka teki yang paling sulit selama berabad-abad.

Kita dapat membandingkan persoalan-persoalan mental dengan mata uang yang mempunyai dua sisi di mana sisi yang satu sakit sedangkan sisi yang lain sehat. Hari ini tampaknya kemungkinan untuk melihat kedua sisi itu kira-kira 50 : 50, tetapi mungkin hari esok akan lain lagi ceritanya karena ilmu pengetahuan mungkin akhirnya akan menguasai persoalan-persoalan mental sesuatu yang paling sulit dari semua bidang untuk diteliti. Sebelum hari esok dan selagi hari ini masih berlangsung, marilah kita memperhatikan sejenak masa lampau mental manusia serta gangguannya. Retrospeksi akan memberikan perspektif dan kerangka untuk memahami apa yang dihadapi sekarang dan kemungkinan-kemungkinan masa depan.

Hanya perlu diketahui di sini bahwa sejarah yang tercatat melaporkan berbagai macam interpretasi mengenai penyakit mental dan cara-cara menguranginya atau menghilangkannya. Pada umumnya hal tersebut mencerminkan tingkat pengetahuan dan kecenderungan-kecenderungan religious, filosofis, dan keyakinan-keyakinan serta kebiasaan-kebiasaan masyarakat zaman itu. Tidak mengherankan bahwa usaha-usaha lebih awal dalam menangani masalah tersebut penuh dengan kesulitan, dan perkembangan ilmu kesehatan mental sendiri sangat lambat. Hal ini disebabkan oleh dua alasan, pertama, sifat dari masalah-masalah yang disebabkan oleh tingkah laku abnormal membuatnya menjadi hal tersendiri karena perasaan takut, malu, dan bersalah dalam keluarga-keluarga dan

masyarakat dari para pasien. Oleh karena itu, penanganan terhadap orang-orang yang sakit mental diserahkan kepada Negara atau lembaga agama yang menjadi pelindung baik tingkah laku kelompok maupun tingkah laku individu. Kedua, perkembangan semua ilmu pengetahuan begitu lambat dan sporadis, dan banyak kemajuan sangat penting yang telah dicapai mendapat perlawanan yang sangat keras. Ini merupakan hal yang khas bagi ilmu kesehatan mental dibandingkan dengan disiplin-disiplin ilmu yang lain. Dalam meninjau kisah historis yang berikut, orang hendaknya menahan diri untuk memandang dengan perasaan khawatir atau mengkritik terlalu pedas. Meskipun benar bahwa pada masa-masa awal orang yang sakit mental dipahami secara salah atau sering diperlakukan dengan kurang baik, namun banyak orang normal/sehat bukanlah orang-orang yang paling bahagia.

Ada beberapa pandangan masyarakat terhadap gangguan mental di dunia barat :

- akibat kekuatan supranatural
- dirasuki oleh roh/setan
- dianggap kriminal karena memiliki derajat kebinatangan yang besar
- dianggap memilaiki cara berpikir irrasional.
- Dianggap sakit
- Merupaka reaksi terhadap tekanan/stress maladaptif
- Melarikan diri dari tanggung jawab

- Zaman Prasejarah

Manusia purba sering mengalami gangguan mental atau fisik, seperti infeksi, artritis, dll

- Zaman peradaban awal

1. Phytagoras ( orang yang pertama memberi penjelasan alamiah terhadap penyakit mental )
2. Hypocrates ( Ia berpendapat penyakit / gangguan otak adalah penyebab penyakit mental
3. Plato , menurutnya gangguan mental sebagian gangguan moral, gangguan fisik dan sebagian lagi dari dewa dewa.

- Zaman Renaissesus

Pada zaman ini di beberapa negara eropa , para tokoh keagamaan, ilmu kedokteran dan filsafat mulai menyangkal anggapan bahwa pasien sakit mental tenggelam dalam dunia tahayul.

- Era Pra-Ilmiah

1. Kepercayaan Animisme

Sejak zaman dulu gangguan mental telah muncul dalam konsep primitif, yaitu kepercayaan terhadap faham animisme bahwa dunia ini diawasi atau dikuasai oleh roh-roh atau dewa-dewa. Orang Yunani kuno percaya bahwa orang mengalami gangguan mental, karena dewa marah kepadanya dan membawa pergi jiwanya. Untuk menghindari kemarahannya, maka mereka mengadakan perjamuan pesta (sesaji) dengan mantra dan kurban.

2. Kepercayaan Naturalisme

Suatu aliran yang berpendapat bahwa gangguan mental dan fisik itu akibat dari alam. Hipocrates (460-367) menolak pengaruh roh, dewa, setan atau hantu sebagai penyebab sakit. Dia mengatakan, "Jika anda memotong batok kepala, maka anda akan menemukan otak yang basah, dan mencium bau amis. Tapi anda tidak akan melihat roh, dewa, atau hantu yang melukai badan anda."

Seorang dokter Perancis, Philippe Pinel (1745-1826) menggunakan filsafat politik dan sosial yang baru untuk memecahkan problem penyakit mental. Dia terpilih menjadi kepala Rumah Sakit Bicetre di Paris. Di rumah sakit ini, pasiennya dirantai, diikat ketembok dan tempat tidur. Para pasien yang telah di rantai selama 20 tahun atau lebih, dan mereka dianggap sangat berbahaya dibawa jalan-jalan di sekitar rumah sakit. Akhirnya, diantara mereka banyak yang berhasil, mereka tidak lagi menunjukkan kecenderungan untuk melukai atau merusak dirinya.

- Era Modern

Perubahan luar biasa dalam sikap dan cara pengobatan gangguan mental terjadi pada saat berkembangnya psikologi abnormal dan psikiatri di Amerika pada tahun 1783. Ketika itu Benyamin Rush (1745-1813) menjadi anggota staf medis di rumah sakit Pennsylvania. Di rumah sakit ini ada 24 pasien yang dianggap sebagai lunatics (orang gila atau sakit ingatan). Pada waktu itu sedikit sekali pengetahuan tentang penyebab dan cara menyembuhkan penyakit tersebut. Akibatnya pasien-pasien dikurung dalam ruang tertutup, dan mereka sekali-kali diguyur dengan air.

Rush melakukan suatu usaha yang sangat berguna untuk memahami orang-orang yang menderita gangguan mental tersebut melalui penulisan artikel-artikel. Secara berkesinambungan, Rush mengadakan pengobatan kepada pasien dengan memberikan dorongan (motivasi) untuk mau bekerja, rekreasi, dan mencari kesenangan.

Pada tahun 1909, gerakan mental Hygiene secara formal mulai muncul. Perkembangan gerakan mental hygiene ini tidak lepas dari jasa Clifford Whitting Beers (1876-1943) bahkan karena jasanya itu ia dinobatkan sebagai The Founder of the Mental Hygiene Movement dia terkenal karena pengalamannya yang luas dalam bidang pencegahan dan pengobatan gangguan mental dengan cara yang sangat manusiawi.

Secara hukum, gerakan mental hygiene ini mendapat pengakuan pada tanggal 3 Juli 1946, yaitu ketika presiden Amerika Serikat menandatangani The National Mental Health Act., yang berisi program jangka panjang yang diarahkan untuk meningkatkan kesehatan mental seluruh warga masyarakat.

Beberapa tujuan yang terkandung dalam dokumen tersebut meliputi

- 1) Meningkatkan kesehatan mental seluruh warga masyarakat Amerika Serikat, melalui penelitian, investigasi, eksperimen, penayangan kasus-kasus, diagnosis, dan pengobatan
- 2) Membantu lembaga-lembaga pemerintah dan swasta yang melakukan kegiatan penelitian dan meningkatkan koordinasi antara para peneliti dalam melakukan kegiatan dan mengaplikasikan hasil-hasil penelitiannya
- 3) Memberikan latihan terhadap para personel tentang kesehatan mental

4) Mengembangkan dan membantu negara dalam menerapkan berbagai metode pencegahan, diagnosis, dan pengobatan terhadap para pengidap gangguan mental.

Pada tahun 1950, organisasi mental hygiene terus bertambah, yaitu dengan berdirinya National Association for Mental Health. Gerakan mental hygiene ini terus berkembang sehingga pada tahun 1975 di Amerika terdapat lebih dari seribu perkumpulan kesehatan mental. Di belahan dunia lainnya, gerakan ini dikembangkan melalui The World Federation for Mental Health dan The World Health Organization.

- Mempelajari kesehatan pada berbagai ilmu itu pada prinsipnya bertujuan sebagai berikut:

Memahami makna kesehatan mental dan faktor-faktor penyebabnya.

Memahami pendekatan-pendekatan yang digunakan dalam penanganan kesehatan mental.

Memiliki kemampuan dasar dalam usaha peningkatan dan pencegahan kesehatan mental masyarakat.

Meningkatkan kesehatan mental masyarakat dan mengurangi timbulnya gangguan mental masyarakat.

-----

### **Konsep Sehat Berdasarkan Dimensi**

Konsep sehat pada masyarakat awam lebih merujuk kepada keadaan fisik jasmaniah seseorang yaitu sehat atau sakit. Akan tetapi sesungguhnya konsep sehat tidak hanya dari segi fisik saja, terdapat dimensi-dimensi lain seperti emosi, intelektual, sosial dan spiritual. Sehat sendiri dapat dikatakan sebagai suatu kondisi normal, nyaman dan bahagia baik secara fisik, emosi (EQ), intelektual (IQ), spritual (SQ) dan sosial. Serta dapat melakukan aktivitas sehari-hari tanpa terganggu. Sedangkan sakit itu sendiri diartikan sebagai keadaan fisik tubuh yang terganggu yang menyebabkan perasaan tidak nyaman dan tidak menyenangkan.

Berikut ini ada beberapa pengertian sehat :

#### **A. Menurut WHO**

Menurut WHO (1947) Sehat itu sendiri dapat diartikan bahwa suatu keadaan yang sempurna baik secara fisik, mental dan sosial serta tidak hanya bebas dari penyakit atau kelemahan (WHO, 1947). Definisi WHO tentang sehat mempunyai karakteristik berikut yang dapat meningkatkan konsep sehat yang positif (Edelman dan Mandle 1994) :

1. Memperhatikan individu sebuah sistem yang menyeluruh
2. Memandang sehat dengan mengidentifikasi lingkungan internal dan eksternal.
3. Penghargaan terhadap pentingnya peran individu dalam hidup.

#### **B. Sehat menurut DEPKES RI**

Konsep sehat dan sakit sesungguhnya tidak terlalu mutlak dan universal karena ada faktor-faktor lain di luar kenyataan klinis yang mempengaruhinya terutama faktor sosial budaya. Setiap pengertian saling mempengaruhi dan pengertian yang satu hanya dapat dipahami dalam konteks pengertian yang lain. Banyak ahli filsafat, biologi, antropologi, sosiologi, kedokteran, dan lain-lain bidang ilmu pengetahuan telah mencoba memberikan pengertian tentang konsep sehat dan sakit ditinjau dari masing-masing disiplin ilmu. Masalah sehat dan sakit merupakan proses yang berkaitan dengan kemampuan atau ketidakmampuan manusia beradaptasi dengan lingkungan baik secara biologis, psikologis maupun sosio budaya. UU No.23,1992 tentang Kesehatan menyatakan bahwa: Kesehatan adalah keadaan sejahtera dari badan, jiwa dan sosial yang memungkinkan hidup produktif secara sosial dan ekonomi. Dalam pengertian ini maka kesehatan harus dilihat sebagai satu kesatuan yang utuh terdiri dari unsur-unsur fisik, mental dan sosial dan di dalamnya kesehatan jiwa

merupakan bagian integral kesehatan.

### **C. Konsep sehat menurut Parkins**

Konsep sehat menurut Parkins (1938) adalah suatu keadaan seimbang yang dinamis antara bentuk dan fungsi tubuh dan berbagai faktor yang berusaha mempengaruhinya.

### **D. Menurut White**

Menurut White (1977), sehat adalah suatu keadaan dimana seseorang pada waktu diperiksa tidak mempunyai keluhan ataupun tidak terdapat tanda-tanda suatu penyakit dan kelainan.

### **E. Menurut Dian Mohammad Anwar**

Menurut Dian Mohammad Anwar dari Foskos Kesweis (Forum Komunikasi dan Studi Kesehatan Jiwa Islami Indonesia), pengertian kesehatan dalam Islam lebih merujuk kepada pengertian yang terkandung dalam kata afiat. Konsep Sehat dan Afiat itu mempunyai makna yang berbeda kendati tak jarang hanya disebut dengan salah satunya, karena masing-masing kata tersebut dapat mewakili makna yang terkandung dalam kata yang tidak disebut. Dalam kamus bahasa arab sehat diartikan sebagai keadaan baik bagi segenap anggota badan dan afiat diartikan sebagai perlindungan Allah SWT untuk hamba-Nya dari segala macam bencana dan tipudaya. Perlindungan Allah itu sudah barang tentu tidak dapat diperoleh secara sempurna kecuali bagi orang-orang yang mematuhi petunjuk-Nya. Dengan demikian makna afiat dapat diartikan sebagai berfungsinya anggota tubuh manusia sesuai dengan tujuan penciptaannya.

### **Konsep-Konsep Kesehatan Dikembangkan Berdasarkan :**

#### **1. Dimensi Emosional**

Menurut Goleman, emosional merupakan hasil campur dari rasa takut, gelisah, marah, sedih, senang. Orang yang sehat secara emosi dapat terlihat dari kesetabilan dan kemampuannya mengontrol dan mengekspresikan perasaan (marah, sedih atau senang) secara tidak berlebihan.

#### **2. Dimensi Intelektual**

Kesehatan intelektual meliputi usaha untuk secara terus-menerus tumbuh dan belajar untuk beradaptasi secara efektif dengan perubahan baru. Bagaimana seseorang berfikir, wawasannya, pemahamannya, alasannya, logika dan pertimbangannya. Dikatakan sehat secara intelektual yaitu jika seseorang memiliki kecerdasan dalam kategori yang baik mampu melihat realitas. Memiliki nalar yang baik dalam memecahkan masalah atau mengambil keputusan.

#### **3. Dimensi Fisik**

Menurut dimensi fisik, seseorang dikatakan sehat secara fisiologis (fisik) bila terlihat normal, tidak cacat, tidak mudah sakit, tidak kekurangan sesuatu apapun. Kesehatan fisik terwujud apabila seseorang tidak merasa dan mengeluh sakit atau tidak adanya keluhan dan memang secara objektif tidak tampak sakit. Semua organ tubuh berfungsi normal atau tidak mengalami gangguan.

#### **4. Dimensi Sosial**

Kesehatan sosial terwujud apabila seseorang mampu berhubungan dengan orang lain atau kelompok lain secara baik, tanpa membedakan ras, suku, agama atau kepercayaan, status sosial, ekonomi, politik, dan sebagainya, serta saling toleran dan menghargai. Sehat secara sosial dapat dikatakan mereka yang bisa berinteraksi dan berhubungan baik dengan sekitarnya mampu untuk bekerja sama. Tingkah laku manusia dalam kelompok sosial, keluarga, pernikahan, dan sesama lainnya, penerimaan norma sosial dan pengendalian tingkah laku.

#### **5. Dimensi Spiritual**

Spiritual merupakan kehidupan kerohanian. Dengan menyerahkan diri dengan bersujud dengan kepercayaan agama masing-masing. Sementara orang yang sehat secara spiritual

adalah mereka yang memiliki suatu kondisi ketenangan jiwa dengan id mereka. Secara rohani dianggap sehat karena pikirannya jernih tidak melakukan atau bertindak hal-hal yang diluar batas kewajaran sehingga bisa berpikir rasional. Spiritual sehat tercermin dari cara seseorang dalam mengekspresikan rasa syukur, pujian, kepercayaan dan sebagainya terhadap sesuatu di luar alam fana ini, yakni Tuhan Yang Maha Kuasa.

### **Contoh Kasus**

Bagi para ilmuwan dunia terutama di bidang kosmologi, fisika, nama Stephen Hawking sudah tidak asing lagi barangkali. Tapi, bagaimana dengan kita? Apa kita mengenal siapa Stephen Hawking? Bagi yang belum tahu siapa Stephen Hawking, bacalah kisah hidupnya berikut ini. Semoga bermanfaat,memberikan inspirasi bagi pembaca serta membuat kita senantiasa bersyukur bahwa kita masih diberikan kesehatan,dapat beraktivitas tanpa keterbatasan dan menggunakan hidup kita di dunia ini untuk menjadi orang yang bermanfaat bagi masyarakat.

### **Biografi dan Pengalaman Hidup Stephen Hawking**

Stephen Hawking lahir pada 8 Januari 1942 di Oxford,Inggris. Dia adalah anak tertua dari empat bersaudara pasangan Frank dan Isobel Hawking. Stephen lahir bertepatan dengan peringatan 300 tahun kematian Galileo yang mana bagi para fisikawan merupakan suatu sumber kebanggaan dalam catatan mereka. Stephen lahir dalam keluarga yang merupakan para pemikir. Ibunya yang orang Skotlandia,disaat sedikit wanita berpikir untuk kuliah,Dia berusaha keras untuk diterima di Oxford University pada tahun 1930 yang akhirnya membuatnya menjadi wanita pertama yang berhasil kuliah. Ayahnya, Frank Hawking, seorang lulusan Oxford University merupakan seorang peneliti di bidang kedokteran yang khusus meneliti masalah penyakit tropis atau di kedokteran dikenal dengan Tropical Disease. Contohnya seperti Malaria, demam berdarah (di Indonesia).

Stephen Hawking lahir dalam masa-masa sulit. Kondisi ekonomi keluarga saat itu kekurangan. Selain itu, pada waktu itu merupakan masa-masa Perang Dunia II dan Inggris terlibat di dalamnya serta adanya penyerangan oleh Jerman. Frank berupaya menyelamatkan keluarganya dengan memindahkan istrinya yang sedang hamil serta anak pertamanya itu dari rumah mereka di London ke Oxford. Hawking kemudian pergi dengan dua anak lainnya, yaitu Mary (1943) dan Philippa (1947). Sedangkan Edward anak kedua mereka diadopsi pada tahun 1956. Keluarga Hawking, menurut salah satu teman dekat keluarga mereka adalah keluarga yang aneh. Makan malam selalu dalam suasana diam, tiap-tiap Hawking serius membaca buku. Mobil mereka adalah taksi London tua. Selain itu, mereka juga memelihara lebah di ruang bawah tanah serta membuat kembang api di dalam rumah kaca.

Tahun 1950, ayah Stephen bekerja menjadi kepala bagian Parasitologi di National Institute of Medical Research dan menghabiskan waktunya selama musim dingin di Afrika untuk meneliti. Ayahnya ingin Stephen masuk di kedokteran, tapi Stephen menunjukkan ketertarikannya pada ilmu pengetahuan dan langit. Di sekolah, Stephen dikenal sebagai anak yang cemerlang tapi tidak luar biasa. "Dia urutan ketiga dari bawah", kenang ibunya. Stephen dengan beberapa teman dekatnya menciptakan mainan baru untuk mereka sendiri. Saat umur 16, Stephen dengan beberapa temannya, mengkonstruksi komputer dengan alat-alat yang tidak dipakai lagi untuk memecahkan persamaan matematika yang belum sempurna. Dia juga senang pergi ke berbagai tempat, senang dengan pendakian, Dia seorang yang aktif setelah masuk Oxford University pada usia 17. Dia suka berdansa dan senang dengan olahraga dayung. Pernah menjadi salah satu kapten tim dayung Oxford. Ayahnya kecewa karena Stephen menolak untuk masuk kedokteran tapi malah

antusias dengan matematika. Tapi, karena di Oxford tidak ada jurusan matematika, Hawking condong pada fisika terutama kosmologi. Menurut ceritanya, dia tidak begitu banyak belajar. Menurutnya, waktu yang ia gunakan untuk fokus pada sekolahnya rata-rata satu jam. Dia tidak benar-benar melakukan lebih dari itu. Tahun 1962, dia lulus dengan penghargaan dan pindah ke Cambridge University mengambil Ph.D. di bidang kosmologi. Ketika di Oxford, Stephen pertama kali sadar bahwa ada masalah dengan kesehatan fisiknya (seperti yang terjadi, yaitu jatuh saat berjalan, suaranya mulai menghilang), Dia tidak begitu mempermasalahkannya dan menyimpan hal tersebut untuk dirinya sendiri. Hingga akhirnya ayahnya pun tahu dan membawa Stephen ke dokter. Selama 2 minggu Stephen yang saat itu 21 tahun dia menjalani serangkaian tes kesehatan. Setelah serangkaian tes dilakukan, dokter tidak memberitahu Stephen sakit yang dialaminya. Mereka hanya berkata bahwa yang dialaminya bukan penyakit sclerosis pada umumnya dan merupakan kasus tipe-*a*. Namun, dokter memberitahu sang ayah bahwa anaknya menderita Amyotrophic Lateral Sclerosis (ALS atau penyakit Lou Gehrig's) stadium awal. Atau dengan kata lain syaraf yang mengontrol otot dalam tubuh mati. Dokter memvonis bahwa dia bisa hidup dua setengah tahun lagi. Berita tersebut sangat menghancurkan hati Stephen dan keluarganya. Namun, di tengah kesedihannya itu ada suatu peristiwa yang membuat Stephen berubah. Pada saat dia dirawat di Rumah Sakit, dia sekamar dengan anak lelaki penderita leukimia. Dia sadar dan berpikir bahwa ternyata keadaannya masih mending dibanding dengan teman sekamarnya. Dia pun melakukan refleksi diri. Tidak lama setelah keluar dari rumah sakit, Stephen bermimpi bahwa ia akan dieksekusi. Mimpi itu membuatnya sadar bahwa masih ada sesuatu yang bisa dilakukan dengan hidupnya. Tahun 1963, sebelum dia didiagnosa ALS, dia bertemu dengan seorang sarjana bahasa bernama Jane Wilde. Mereka kemudian menikah tahun 1965 dan memiliki tiga orang anak.

Penyakit Stephen Hawking tersebut membuatnya menjadi ilmuwan bersejarah hari ini. Sebelum didiagnosa terkena ALS, Stephen Hawking tidak begitu fokus pada studinya. "Aku bosan pada hidupku sebelum sakit dan sepertinya tidak ada hal bermanfaat yang bisa dilakukan", katanya. Ketika sadar bahwa dia tidak akan hidup lama lagi untuk melanjutkan Ph.D, Hawking pun semakin menekuni bidangnya dan melakukan penelitian.

Bermula dari penemuan seorang kosmologis muda Roger Primrose tentang hilangnya sebuah bintang dan penciptaan lubang hitam, Stephen Hawking menjadi tertarik dengan awal mula terbentuknya alam semesta dan manempatkannya pada sebuah karir yang membuatnya mengubah cara pikir dunia tentang lubang hitam dan alam semesta.

Tahun 1969, Hawking harus menggunakan kursi roda karena kontrol fisik terhadap tubuhnya hilang sebagai efek dari penyakitnya. Tahun 1968, Stephen menjadi anggota Institute of Astronomy di Cambridge. Buku pertamanya dipublikasikan tahun 1975 yang berjudul *Large Scale Structure of Space Time*. Tahun 1974, penelitiannya membuat dia menjadi ilmuwan tersohor di dunia. Dia menunjukkan bahwa lubang hitam bukanlah ruang hampa seperti yang dipikirkan oleh para ilmuwan. Dengan istilah yang sederhana, dia menunjukkan bahwa pembentukan radiasi menyebabkan hilangnya gravitasi sehingga membuat bintang jatuh. Sejak itu lahirlah Radiasi Hawking. Hawking pun memperoleh banyak penghargaan. Dia dijuluki The Royal Society pada usia 32, memperoleh penghargaan Albert Einstein award. Tahun 1975, dia melakukan perjalanan ke Roma dan memperoleh medali emas Pius XI untuk ilmu pengetahuan dari Paus Paulus VI. Dia juga mengajar sebagai visiting professor di Caltech, Pasadena, California selama satu tahun. Selain itu di Gonville & Caius College di Cambridge, Inggris. Kemudian Hawking kembali ke Cambridge dimana dia terkenal dengan gelar The Lucasian Professor of Mathematics. Keadaan fisiknya semakin memburuk. Pertengahan 1970, keluarga Hawking mempekerjakan salah satu murid Stephen yang sudah lulus untuk membantu mengatur

pekerjaan dan merawatnya. Dia masih bisa makan sendiri dan pergi ke tempat tidur. Tapi, sebenarnya semua itu membutuhkan bantuan. Semakin lama suaranya semakin tidak jelas dan hanya orang-orang terdekat yang dapat memahaminya. Tahun 1985, Stephen Hawking harus kehilangan suaranya setelah operasi tracheotomy. Hasilnya, Stephen tidak pernah lepas bantuan perawat selama 24 jam. Keadaan Hawking yang sulit ini menarik perhatian seorang pemrogram komputer asal Kalifornia yang mengembangkan program bicara dengan hanya menggerakkan mata atau kepala. Penemuan ini memungkinkan Hawking memilih kata-kata di layar komputer yang kemudian melewati sebuah synthesizer pidato. Pada saat jari-jarinya masih berfungsi, Hawking bisa memilih kata-kata dengan clicker genggam. Tapi, sekarang karena hampir semua saraf yang mengontrol tubuhnya tidak berfungsi lagi, Hawking menjalankan program menggunakan otot pipi dengan cara menempelkannya pada sensor. Dengan program tersebut dan bantuan asisten, Stephen Hawking terus menulis. Karyanya banyak baik yang berbentuk karya ilmiah maupun karya-karya untuk komunitas non-ilmiah.

Buku-buku buah karyanya antara lain:

*A Brief History of Time* (1988) telah terjual sebanyak 25 juta copy dan diterjemahkan ke dalam 40 bahasa serta masuk dalam a top the London Sunday Times's bestseller list lebih dari 4 tahun

*Black Holes and Baby Universes* (1993)

*The Universe in a Nutshell* (2002)

*A Briefer History of Time*

Dengan buku, penelitian serta paper-papernya, membuat Hawking berusaha mengungkapkan Holy Grail, teori pemersatu tunggal yang mencoba menggabungkan teori kosmologi dengan teori mekanika kuantum untuk menjelaskan bagaimana alam semesta dimulai yang membuat dia berpikir dan meletakkan beberapa kemungkinan besar terhadap umat manusia. Dia yakin bahwa manusia memang bisa menjelajah planet lain di masa depan.

Tahun 2007 pada usia 65 tahun saat berkunjung ke Kennedy Space Center di Florida, ia diberi kesempatan untuk berada di lingkungan tanpa gravitasi. Selama 2 jam di atas Atlantik di dalam pesawat Boeing 727, ia dibebaskan dari kursi rodanya dan mengalami suatu keadaan tanpa bobot. Gambar fisikawan tersebut melayang bebas tersiar di surat kabar seluruh dunia.

Hawking juga menerbitkan buku sains untuk anak-anak bersama putrinya, Lucy. Sampai saat ini kesehatan Hawking masih terus diperhatikan. Sempat terjadi hal yang mengkhawatirkan, pada tahun 2009, dia gagal tampil pada sebuah konferensi di Arizona karena infeksi dada. Kemudian pada bulan April, Hawking mengumumkan bahwa dia pensiun dari jabatan sebagai Lucasian Profesor Matematika di Cambridge University. Beliau dilarikan ke rumah sakit karena sakit serius yang dideritanya dan diharapkan untuk sembuh total. Namun, Stephen Hawking tetap di Cambridge sebagai Profesor Emeritus. Pelajaran Penting dan Pengalaman Hidup yang Menginspirasi Saya dari Stephen Hawking Saya adalah mahasiswa yang cukup aktif di kampus, ikut berbagai macam kegiatan kampus dan merupakan seseorang yang bisa dibilang "on the move". Namun, beberapa bulan yang lalu saya mengalami kecelakaan yang membuat kaki kanan saya patah dan membuat saya harus istirahat total selama kurang lebih 4 bulan. Pada awalnya, saya sempat tidak bisa

menerima musibah yang telah menimpa saya ini. Hidup saya rasanya berubah 180 derajat dari yang awalnya aktif, lebih banyak diluar rumah dan sekarang selama beberapa bulan harus berada di rumah terus dan tidak melakukan apa-apa. Kemudian, saat saya browsing di internet, saya tertarik dengan ilmuwan bernama Stephen Hawking ini. Kemudian saya mencoba mencari biografinya dan membacanya. Setelah membaca biografi Stephen Hawking, saya dapat pelajaran berharga, yaitu:

1. Bahwa keterbatasan yang dimiliki oleh seseorang bukanlah penghalang bagi orang tersebut untuk terus berkarya, memberikan hal-hal yang bermanfaat bagi orang-orang disekitarnya. Dalam kondisi saya yang hanya bisa dirumah saja, akhirnya saya memutuskan untuk dapat menjadi orang yang bermanfaat seperti Stephen Hawking dengan cara membuat karya-karya tulis untuk diikutkan dalam lomba-lomba, kemudian menulis hal-hal bermanfaat dengan blog sambil menunggu kesembuhan kaki saya. Jika Stephen Hawking dengan kondisi seperti itu saja bisa apalagi saya yang hanya patah kaki dan masih bisa sembuh.

2. Gunakan kesempatan hidup kita di dunia ini untuk memberikan manfaat bagi orang-orang di sekitar kita atau singkatnya jadilah orang yang bermanfaat bagi orang lain. Sebab, banyak hal yang bisa kita lakukan dalam hidup kita.

3. Bersyukurlah, karena kita yang masih diberikan kesehatan dan kesempatan untuk dapat beraktivitas tanpa ada keterbatasan, kita masih bisa memfungsikan organ-organ tubuh kita. Jikalau seorang Stephen Hawking yang anggota tubuhnya tidak bisa bergerak lagi, tidak bisa bicara dengan suaranya sendiri, hanya dibantu oleh alat ketika bicara menggunakan hidupnya untuk memberikan hal-hal bermanfaat bagi dunia dan dia bisa, apalagi kita yang masih sehat dan secara fisik masih sempurna, tentunya kita lebih bisa dari dia.

### **Analisis Kasus**

Berdasarkan kasus di atas, kita dapat mengetahui bahwa seorang yang memiliki keterbatasan fisik dapat juga melangsungkan kehidupannya layaknya orang normal. Hawking tidak seperti orang pada umumnya karena Hawking harus menerima kenyataan pahit, bahwa ia menderita sklerosis lateral amiotrofik (ALS) yang akan membuatnya kehilangan hampir seluruh kendali neuromuskular-nya. Dengan kondisi fisik yang seperti itu Hawking tetap menjalani kehidupan dan tetap berkarya karena ia tidak ingin keterbatasannya tersebut menjadi penghalang untuk berprestasi, Hawking berkata "Bagi saya, marah pada cacat yang kuderita hanya membuang-buang waktu. Kita harus melanjutkan hidup ini dan saya berusaha untuk tidak marah. Orang-orang tidak akan mau menyisihkan waktu untuk Anda jika Anda selalu marah atau mengeluh." (Return of the time lord, The Guardian).

Jadi, walaupun kondisi fisik Stephen Hawking tidak sempurna pada umumnya, ia memiliki intelektual, emosional dan spiritual yang sehat.

Pada dasarnya kita yang memiliki kondisi fisik yang sempurna bisa mencontoh semangat juang dan rasa percaya diri yang dimiliki Hawking untuk berprestasi dan menjalani hidup sebagai mana layaknya menjalani hidup ini.

### **Sejarah Kesehatan Jiwa (10.0)**

1. SEJARAH KESEHATAN JIWA Dikompilasi oleh Anta Samsara
2. TIGA PANDANGAN TENTANG SEBAB GANGGUAN JIWA • TEORI SUPERNATURAL • TEORI PSIKOLOGIS • TEORI BIOLOGIS

3. 3. TREFINASI (ZAMAN PRA-SEJARAH HINGGA ABAD PERTENGAHAN, 500.000 SM – 1500- AN M) • SALAH SATU PENGOBATAN DALAM GANGGUAN JIWA SEJAK ZAMAN PRA-SEJARAH HINGGA KE ABAD PERTENGAHAN ADALAH MELUBANGI TENGGORAK UNTUK MELEPASKAN ROH JAHAT KELUAR TUBUH. • FOSIL TERTUA DENGAN TENGGORAK YANG DILUBANGI ADALAH FOSIL BERUSIA SETENGAH JUTA TAHUN YANG LALU. • ALAT UNTUK MELUBANGI INI BERNAMA TREFIN, DAN OPERASI PELUBANGAN TENGGORAK INI DISEBUT TREFINASI • (FELDMAN & GOODRICH, 2001).
4. 4. NEI CHING (KEDOKTERAN KLASIK TENTANG PENYAKIT DALAM) 2674 SM OLEH SHIH HUANG TI • PENGOBATAN TIONGKOK KUNA BERDASARKAN PRINSIP YIN DAN YANG. • TUBUH MANUSIA MENGANDUNG KEKUATAN POSITIF (YANG) DAN KEKUATAN NEGATIVE (YIN). • YANG SALING MELENGKAPI DAN BERTENTANGAN SATU SAMA LAIN. • JIKA KEDUANYA SEIMBANG, MAKA INDIVIDU TSB AKAN SEHAT. • JIKA TIDAK MAKA, GANGGUAN KESEHATAN, MISALNYA GANGGUAN JIWA,
5. 5. TEORI LAIN YANG TUMBUH DI TIONGKOK • EMOSI MANUSIA DIKENDALIKAN OLEH ORGAN INTERNAL. • SAAT “UDARA UTAMA” (VITAL AIR) MENGALIR KE SALAH SATU DARI ORGAN INI, INDIVIDU AKAN MENGELAMI EMOSI TERTENTU. • SAAT MENGALIR KE JANTUNG, ORANG TSB AKAN MERASAKAN BAHAGIA. • SAAT MENGALIR KE PARU-PARU, SEDIH. • SAAT KE HATI (LIVER), MARAH • SAAT KE LIMPA, CEMAS. • SAAT KE GINJAL, TAKUT. • TEORI INI MENYARANKAN ORANG UTK HIDUP DENGAN BAIK DAN SELARAS UTK MENJAGA PERGERAKAN UDARA DALAM TUBUH.
6. 6. TAOISME DAN BUDDHISME • KITAB NEI CHING ADALAH KITAB BIOLOGIS, AKAN TETAPI NAIK DAUNNYA TAOISME DAN BUDDHISME SELAMA PERIODE DINASTI CHIN DAN T’ANG (420 – 618 SM) MENGARAH KE PENAFSIRAN RELIGIUS THD PERILAKU ABNORMAL. • ANGIN JAHAT DAN HANTU-HANTU DITUDUH MENJADI MAKHLUK PENGGANGGU YANG MENYEBABKAN SESEORANG MENJADI BERPERILAKU TIDAK TERKONTROL DAN PUNYA ASPEK EMOSI YANG TIDAK SESUAI (MALADAPTIF) • TEORI RELIGIOUS TENTANG ABNORMALITAS MELEMAH DI TIONGKOK SETELAH PERIODE INI • (TSENG, 1973).
7. 7. KAHUN PAPYRUS (1900 SM) • 1. COLUMN 1, LINES 1-5 • SSAW [ST IRTY.SY] MN N MAT.N.S HR MN NHBT.S DD.XR.K R.S XAAW PW N IDT M IRTY.SY IR.XR.K R.S KAP SY HR SNTR HR MRHT MAT KAP KAT.S HR.S KAP IRTY.SY HR INST NT GNY RDI.XR.K WNM.S MIST NT AA WADT • PEMERIKSAAN TERHADAP SEORANG WANITA YANG MATANYA NYERI HINGGA DIA TAK BISA MELIHAT, PALING NYERI DI BAGIAN LEHER: GANGGUANNYA KARENA RAHIMNYA. OBATI DIA DENGAN ASAP DUPA DAN MINYAK SEGAR, ASAPI RAHIMNYA DENGANNYA, DAN ASAPI PULA MATANYA DENGAN LEMAK KAKI ANGSA.. SUAPI IA DENGAN HATI YANG SEGAR
8. 8. HISTERIA • PADA MASA SETELAH ITU, BANGSA YUNANI KUNA MENGANUT TEORI ANATOMI YANG SAMA YANG TERJADI PADA WANITA. • TEORI INI DINAMAI HYSTERIA ( DARI BAHASA YUNANI HISTERA, YANG BERARTI “RAHIM”) • PADA MASA SEKARANG HYSTERIA MERUJUK PADA GANGGUAN FUNGSI TUBUH YANG DISEBABKAN OLEH PROSES PSIKIS.
9. 9. YUNANI KUNA • MENURUT HIPPOCRATES, TUBUH TERDIRI DARI EMPAT DASAR HUMOR: DARAH, DAHAK, EMPEDU KUNING DAN EMPEDU HITAM. SEMUA PENYAKIT, TERMASUK PERILAKU YANG TIDAK NORMAL, DISEBABKAN OLEH KETIDAKSEIMBANGAN DALAM TUBUH PENTING CAIRAN TSB. • BERDASARKAN PENGAMATAN YANG CERMAT DARI BANYAK PASIEN, YANG TERMASUK MENDENGARKAN IMPIAN MEREKA, HIPPOCRATES MENGGOLONGKAN PERILAKU ABNORMAL MENJADI EMPAT KATEGORI: EPILEPSI, MANIA, MELANCHOLIA, DAN DEMAM OTAK. • PERAWATAN YANG DIRESEPKAN OLEH DOKTER YUNANI DIMAKSUDKAN UNTUK MENGEMBALIKAN KESEIMBANGAN KEEMPAT CAIRAN TSB • PENGOBATAN DILAKUKAN DENGAN PENGELUARAN DARAH, RELAKSASI, PERUBAHAN DIET, ATAU PERUBAHAN TEMPAT DAN IKLIM. • BEBERAPA PERAWATAN NONMEDICAL YANG DIRESEPKAN OLEH DOKTER INI SUARA LUAR

- BIASA SEPERTI YANG DITENTUKAN OLEH PSIKOTERAPIS MODERN. HIPPOCRATES, MISALNYA, PERCAYA BAHWA MEMISAHKAN PASIEN DARI KELUARGA SULIT DAPAT MEMBANTU MEMULIHKAN KESEHATAN MENTAL. • PLATO BERPENDAPAT BAHWA GANGGUAN JIWA MUNCUL KETIKA PIKIRAN RASIONAL DIATASI OLEH DORONGAN, GAIRAH, ATAU NAFSU MAKAN. KEWARASAN BISA KEMBALI MELALUI DISKUSI DENGAN INDIVIDU YANG DIRANCANG UNTUK MEMULIHKAN RASIONAL MENGENDALIKAN EMOSI
10. [10.](#) ABAD PERTENGAHAN (400 – 1500 M) • SERING DIGAMBARAKAN SBG MASA KEMUNDURAN DALAM BERPIKIR • TEROBSESI OLEH PEMIKIRAN AKAN KEKUATAN GAIB. • PEMIKIRAN TENTANG TEORI GAIB TENTANG PERILAKU ABNORMAL BELUM MENDOMINASI HINGGA ABAD KE-11 DAN KE-15 (NEUGEBAUER, 1979). • BANYAK YANG DIDUGA PENYIHIR DIKAT DAN DIBAKAR DI TIANG, TERMASUK JOAN OF ARC, PAHLAWAN NASIONAL PERANCIS DAN SANCTUS DALAM AGAMA KRISTEN.
  11. [11.](#) TES TENGGELAM (ABAD PERTENGAHAN, 400 – 1500 M) • AIR DIANGGAP SEBAGAI MEDIA PEMBAPTISAN • JIKA ORANG TSB PUNYA ILMU SIHIR, MAKA AIR AKAN MENOLAKNYA • JIKA ORANG TSB TIDAK PUNYA ILMU SIHIR IA AKAN TENGGELAM SPT BATU • ORANG YANG PUNYA ILMU SIHIR AKAN DIBAKAR DI TIANG DAN YANG TIDAK PUNYA AKAN TENGGELAM DI SUNGAI.
  12. [12.](#) KESEHATAN JIWA ISLAM (705 – 1030) • RUMAH SAKIT JIWA PERTAMA DI DUNIA BERDIRI DI BAGHDAD PADA TAHUN 705 DAN DI KAIRO PADA TAHUN 805 • TERDAPAT BUKTI BAHWA RSJ SERUPA JUGA BEROPERASI DI FEZ (KOTA DI TIMUR KASABLANKA, MAROKO) SELAMA ABAD KE-8. • GAMBAR: KARYA KEDOKTERAN IBNU AL-NAFIS, YANG MENGOREKSI KESALAHAN TEORI GALEN
  13. [13.](#) KESEHATAN JIWA ISLAM (LANJUTAN) • AR-RAZI (865 – 925) ATAU RHAZES, ADALAH DOKTER PERSIA DALAM MASA KEJAYAAN ISLAM YANG MERUPAKAN SALAH SATU DOKTER PERTAMA YANG MENULIS TENTANG PENYAKIT KEJIWAAN DAN PSIKOTERAPI. • IA ADALAH KEPALA DOKTER DAN JUGA DIREKTUR DARI SALAH SATU RSJ PERTAMA DI DUNIA DI BAGHDAD. • DUA DARI KARYANYA, EL-MANSURI DAN AL-HAWI, MENDESKRIPSIKAN PENGOBATAN UNTUK PENYAKIT KEJIWAAN.
  14. [14.](#) KESEHATAN JIWA ISLAM (LANJUTAN) • IBN-SINA (980-1030) ATAU AVICENNA DALAM KITAB BESARNYA (QANUN FI ATH-THIBB) MENDESKRIPSIKAN PENYAKIT DAN PENGOBATAN UNTUK INSOMNIA, MANIA, VERTIGO, KELUMPUHAN, STROKE, EPILEPSI, DAN DEPRESI. • IA ADALAH PELOPOR DALAM ILMU
  15. [15.](#) BERDIRINYA ASILUM (ABAD KE-12) • MULAI ABAD KE-12 BANYAK KOTA DI EROPA MENYEDIAKAN TEMPAT PENAMPUNGAN BAGI ORANG DENGAN GANGGUAN JIWA (KROLL, 1973). • RSU MULAI MENGADAKAN RUANGAN UNTUK MEMPERTUNJUKKAN PERILAKU ABNORMAL. • PERAWATAN SERINGKALI DIPAKSAKAN DENGAN KEKERASAN. • SALAH SATUNYA ADALAH BEDLAM, YANG SECARA RESMI JADI RSJ PADA TAHUN 1547. • KONDISI PERLAKUAN DI DALAMNYA SANGAT BURUK, PASIEN DIPERTONTONKAN UNTUK BAYARAN SEJUMLAH UANG • PASIEN SERINGKALI DIPASUNG, SERINGKALI DENGAN DIRANTAI ATAU DIKUNCI DI DALAM KOTAK KAYU. • PERLAKUAN SEPERTI INI BERLANJUT HINGGA AKHIR ABAD KE-19.
  16. [16.](#) KONDISI DALAM ASILUM
  17. [17.](#) KURSI PUTAR • DISARANKAN OLEH ERASMUS DARWIN, KAKEK DARI CHARLES DARWIN • DIADOPSI UNTUK GANGGUAN JIWA OLEH BENJAMIN RUSH, SEORANG DOKTER AMERIKA • PERPUTARAN YANG CEPAT DIANGGAP AKAN MENIMBULKAN TIDUR DAN MENGHILANGKAN SUMBATAN DALAM OTAK
  18. [18.](#) TERAPI AIR • SUATU PENGOBATAN MENJADIKAN PASIEN SPT MUMI DALAM HANDUK BASAH DENGAN AIR YANG DINGIN. • LAINNYA, MERENDAM MEREKA DALAM BATH-THUB SELAMA BERJAM-JAM BAHKAN • AKHIRNYA, PARA DOKTER MENYARANKAN SEMBURAN AIR PANAS. SANG PASIEN DIKAT DI SEBUAH DINDING LALU DISEMPROT DENGAN MENGGUNAKAN AIR BERTEKANAN TINGGI.

19. [19.](#) JAKET KEKANG • FISIK DIANGGAP TIDAK TERPISAH DARI RAGA, MAKA PENYIKSAAN DIANGGAP SEBAGAI METODE UNTUK MENYEMBUHKAN GANGGUAN JIWA.
20. [20.](#) TERAPI UAP
21. [21.](#) KURSI PENENANG
22. [22.](#) TERAPI MORAL (ABAD KE-18 & KE-19) • DILAKUKAN PERTAMA KALI OLEH PHILIPPE PINEL (1745– 1826), DOKTER PERANCIS YANG MENGEPALAI RSJ LA BICÊTRE DI PARIS PADA TAHUN 1793. • PINEL YAKIN BAHWA BANYAK BENTUK ABNORMALITAS DAPAT TERSEMBUHKAN DENGAN MENGEMBALIKAN MARTABAT
23. [23.](#) DILEMA DALAM TERAPI MORAL • TERAPI MORAL GAGAL KARENA ADA BEGITU BANYAK PASIEN YANG MASUK KE ASYLUM DAN HANYA ADA SEDIKIT PROFESSIONAL UNTUK MEMPERTAHKAN KONDISI MANUSIAWI DI DALAMNYA (GROB, 1994; SCULL, 1993). • SEJUMLAH PASIEN YANG MENJALANI TERAPI MORAL TIDAK BERHASIL PULIH ATAU SEMBUH KARENA MASALAHNYA BUKAN PADA MARTABAT ATAU KETENANGAN. • PASIEN YANG GAGAL SETELAH MENJALANI TERAPI MORAL BERTAMBAH, DAN KEEFEKTIFAN DARI TERAPI INI SEMAKIN LANTANG DIPERTANYAKAN (GROB, 1994). • GAMBAR: DOROTHEA DIX, PELOPOR TERAPI MORAL DI AMERIKA SERIKAT.
24. [24.](#) PERBAIKAN DALAM RUMAH SAKIT JIWA (ABAD KE-20) • MEMBLUDAKNYA PENGHUNI RUMAH SAKIT DAN KURANGNYA PENDANAAN TELAH MEMBUAT KUALITAS PERAWATAN MENJADI SANGAT MENURUN. • PADA PERGANTIAN ABAD KE-20, BANYAK RSU MENJADI SANGAT MIRIP DENGAN GUDANG PENYIMPANAN. (GROB, 1994; MCGOVERN, 1985; SCULL, 1993). • SETELAH ABAD KE-20 BERJALAN BARULAH ADA PERBAIKAN DALAM HAL KUALITAS DI BERBAGAI RS. • HINGGA WAKTU TERSEBUT, PARA PASIEN YANG KURANG MAMPU UNTUK MASUK KE RS SWASTA, AKAN DITEMPATKAN DI TEMPAT PENYIMPANAN YANG LUAS, RAMAI, DAN SECARA FISIK TERPISAH YANG TIDAK MENAWARKAN PENGOBATAN APAPUN. (DEUTSCH, 1937). • CLIFFORD BEERS, SALAH SATU ORANG DENGAN GANGGUAN JIWA YANG PERNAH DIRAWAT DI TEMPAT SEMACAM ITU, MENULIS A MIND THAT FOUND ITSELF,
25. [25.](#) PERSPEKTIF BIOLOGIS (MULAI ABAD KE 19) • PADA TAHUN 1845, PSIKIATER JERMAN WILHELM GRIESINGER (1817–1868) MENERBITKAN BUKU PATOLOGI DAN TERAPI GANGGUAN JIWA, YANG MENYAJIKAN ARGUMENT SISTEMATIS BAHWA SEMUA GANGGUAN JIWA BISA DIJELASKAN DALAM CAKUPAN PENYAKIT OTAK. • PADA TAHUN 1883, SALAH SATU PENGIKUT GRIESINGER, EMIL KRAEPELIN (1856–1926), JUGA MENERBITKAN BUKU AJAR YANG MENEKANKAN PENTINGNYA KELAINAN PADA OTAK TEHADAP GANGGUAN JIWA. • KRAEPELIN JUGA MENGEMBANGKAN PENGGOLONGAN GANGGUAN JIWA YANG MENJADI DASAR BAGI PANDUAN DI ERA MODERN. • PADA TAHUN 1896 KRAEPELIN MENEMUKAN ISTILAH DEMENTIA PRAECOX (KEMUNDURAN PIKIRAN DI USIA DINI) YANG MENJADI DASAR BAGI KONSEP SKIZOFRENIA-NYA EUGENE BLEULER (1908)
26. [26.](#) PERSPEKTIF PSIKOANALISIS (MULAI AKHIR ABAD KE-18) • JEAN CHARCOT (1825– 1893), NEUROLOGY TERKEMUKA YANG MENJADI KEPALA RS LA SALPETRIÈRE DI PARIS MENENTANG PENDAPAT BAHWA GANGGUAN JIWA DISEBABKAN OLEH GANGGUAN PADA OTAK. • CHARCOT TERKESAN DENGAN KASUS HYSTERIA YANG BERAKAR PADA GANGGUAN PSIKIS. • HAL ITU MENJADIKANNYA SEBAGAI PENELITI TERKEMUKA DALAM HAL SEBAB PSIKIS DALAM PERILAKU ABNORMAL.
27. [27.](#) PERSPEKTIF PSIKOANALISIS (LANJUTAN) • SALAH SATU MURID CHARCOT, SIGMUND FREUD (1856–1939), PERCAYA BAHWA SEBAGIAN BESAR SISI KEHIDUPAN MANUSIA TERSEMBUNYI DALAM WILAYAH BAWAH SADAR. • BERSAMA JOSEF BREUER (1842–1925), IA KEMUDIAN MENEMUKAN BAHWA PASIEN YANG BICARA SECARA BEBAS KETIKA DIHIPNOTIS AKAN MENGALAMI PELEPASAN EMOSI YANG AKAN MENGURANGI BEBAN DARI GANGGUAN YANG DIALAMINYA. • BREUER DAN FREUD KEMUDIAN MENERBITKAN SEBUAH

- PUBLIKASI YANG MENJADI DASAR DARI PSIKOANALISIS (ANALISA JIWA) YANG MENEKANKAN ASPEK BAWAH SADAR PADA
28. [28.](#) KEMUNCULAN BEHAVIORISME (MULAI ABAD KE-19) • ILMUWAN AMERIKA, JOHN WATSON (1878–1958) MENOLAK PENYEBAB PSIKIS DAN BIOLOGIS PADA PERILAKU ABNORMAL, DAN PERCAYA BAHWA SEGALA MASALAH KEJIWAAN HANYA BERASAL DARI PROSES PENYESUAIAN DENGAN REAKSI YANG DITERIMA OLEH MANUSIA ITU. • JOHN WATSON KEMUDIAN MENDIRIKAN BEHAVIORISME, SEBUAH MAZHAB PSIKOLOGI YANG TIDAK PERCAYA PADA ADANYA JIWA, DAN YAKIN BAHWA DIRI MANUSIA HANYALAH SEBUAH KOTAK YANG BEREAKSI TERHADAP SEGALA RANGSANG DARI LUAR. • BERIKAN PADAKU SELUSIN BAYI SEHAT YANG TANPA CACAT, DAN DUNIA YANG BISA AKU BENTUK, MAKA AKU AKAN JAMIN MEREKA AKAN JADI AHLI APAPUN YANG DIINGINKAN – DOKTER, PENGACARA, SAUDAGAR, BAHKAN PENGEMIS DAN PENCURI, TANPA PEDULI PADA APAPUN BAKAT, KECENDERUNGAN, KEMAMPUAN, DAN RAS DARI LELUHURNYA.
  29. [29.](#) PROSES PIKIRAN ANTARA RANGSANG DAN RESPON (MULAI 1950-AN) • PADA TAHUN 1950-AN, SEJUMLAH PSIKOLOG MENENTANG BEHAVIORISME DAN LEBIH PERCAYA BAHWA ADA PROSES DALAM DIRI MANUSIA ANTARA RANGSANG DAN RESPON MANUSIA ITU. • NAMUN HANYA SEJAK 1970-AN PSIKOLOGI MULAI MENITIKBERATKAN PADA STUDI KOGNISI (DAYA PIKIR), PROSES DALAM PIKIRAN YANG MEMPENGARUHI EMOSI DAN PERILAKU.
  30. [30.](#) PERAWATAN KEJIWAAN MODERN (MULAI 1950-AN) • PADA TAHUN 1950-AN DITEMUKAN THORAZINE, OBAT YANG TERBUKTI DAPAT MENYEMBUHKAN HALUSINASI PADA ORANG DENGAN GANGGUAN JIWA. • MEMUNGKINKAN BANYAK PASIEN YANG TELAH TINGGAL LAMA DI RS UNTUK DIPULANGKAN. • SEJAK SAAT ITU, BANYAK OBAT KESEHATAN JIWA YANG DITEMUKAN.
  31. [31.](#) REHABILITASI BERBASIS MASYARAKAT (MULAI 1960-AN) • SEKITAR TAHUN 1960, GERAKAN BESAR DAN KUAT YANG BERNAMA GERAKAN HAK-HAK PASIEN MUNCUL YANG BERPENDAPAT BAHWA PASIEN JIWA DAPAT PULIH SECARA PENUH ATAU HIDUP LEBIH MEMUASKAN JIKA MEREKA TERINTEGRASI DENGAN MASYARAKAT, DAN HIDUP DENGAN DUKUNGAN DARI MASYARAKAT. • BANYAK DARI PASIEN INI MEMBUTUHKAN DUKUNGAN PENUH, TAPI ITU DAPAT DILAKUKAN OLEH PUSAT TERAPI DI SEKITAR MEREKA DARIPADA DALAM RUMAH SAKIT YANG BESAR DAN IMPERSONAL. • DI AMERIKA SERIKAT, GERAKAN KESEHATAN JIWA KOMUNITAS SECARA RESMI DIDEKLARASIKAN PADA TAHUN 1963 OLEH PRESIDEN JOHN F. KENNEDY SEBAGAI “PENDEKATAN BARU” DALAM PERAWATAN KESEHATAN JIWA.
  32. [32.](#) REHABILITASI BERBASIS MASYARAKAT (LANJUTAN) • BEBERAPA JENIS FASILITAS TERAPI YANG BERBASIS KOMUNITAS DIBUAT PADA WAKTU INI, YANG KEMUDIAN DINAMAKAN PUSAT KESEHATAN JIWA KOMUNITAS. • SERINGKALI MENCAKUP PEKERJA SOCIAL, TERAPIS, DAN DOKTER YANG MEMIMPIN PERAWATAN. • RUMAH ANTARA MENAWARKKAN LINGKUNGAN YANG MENDUKUNG AGI MEREKA YANG KELUAR DARI RUMAH SAKIT TAPI BELUM SIAP UNTUK TINGGAL DI MASYARAKAT. • PUSAT KEGIATAN DI SIANG HARI MEMUNGKINKAN ODGJ UNTUK MENERIMA TERAPI DI SIANG HARI DENGAN TERAPI KE

Seperti halnya [sejarah](#) dalam ilmu psikologi yang juga mempelajari kejiwaan manusia dan muncul sejak adanya manusia di dunia. Maka masalah kesehatan jiwa itupun telah ada sejak beribu-ribu tahun yang lalu dalam bentuk pengetahuan yang sederhana. Beratus-ratus tahun yang lalu orang menduga bahwa penyebab penyakit mental adalah setan, roh-roh jahat dan dosa-dosa. Oleh karena itu para penderita penyakit mental dimasukkan dalam penjara-penjara di bawah tanah atau dihukum dan diikat erat-erat dengan rantai besi yang berat dan kuat. Namun, lambat laun ada usaha-usaha kemanusiaan yang mengadakan perbaikan dalam

menanggulangi orang-orang yang terganggu mentalnya ini. **Philippe Pinel** dari **Perancis** dan **William Tuke** dari **Inggris** merupakan salah satu contoh orang yang berjasa dalam mengatasi dan menanggulangi orang-orang yang terkena penyakit mental. Masa-masa Pinel dan Tuke ini selanjutnya dikenal dengan masa pra ilmiah karena hanya usaha dan praksis yang mereka lakukan tanpa adanya teori-teori yang dikemukakan.

Masa selanjutnya adalah masa ilmiah, dimana tidak hanya praksis yang dilakukan tetapi berbagai teori mengenai kesehatan mental. Masa ini berkembang seiring dengan berkembangnya ilmu pengetahuan alam di Eropa. Dorothea Dix merupakan seorang pionir wanita dalam usaha-usaha kemanusiaan berasal dari Amerika. Dia berusaha menyembuhkan dan memelihara para penderita penyakit mental dan orang-orang gila. Sangat banyak jasanya dalam memperluas dan memperbaiki kondisi dari 32 rumah sakit jiwa di seluruh negara Amerika bahkan sampai ke Eropa. Atas jasa-jasa besarnya inilah Dix dapat disebut sebagai tokoh besar pada abad ke-19.

Tokoh lain yang banyak pula memberikan jasanya pada ranah kesehatan mental adalah **Clifford Whittingham Beers (1876-1943)**. Beers pernah sakit mental dan dirawat selama dua tahun dalam beberapa rumah sakit jiwa. Dia mengalami sendiri betapa kejam dan kerasnya perlakuan serta cara penyembuhan atau pengobatan dalam asilum-asilum tersebut. Sering ia didera dengan pukulan-pukulan dan jotosan-jotosan, dan menerima hinaan-hinaan yang menyakitkan hati dari perawat-perawat yang kejam. Dan banyak lagi perlakuan-perlakuan kejam yang tidak berpersi kemanusiaan dan dialaminya dalam rumah sakit jiwa tersebut. Setelah dirawat selama dua tahun, beruntung Beers bisa sembuh.

Di dalam bukunya "A Mind That Found It self", Beers tidak hanya melontarkan tuduhan-tuduhan terhadap tindakan-tindakan kejam dan tidak berpersi kemanusiaan dalam asilum-asilum tadi, tetapi juga m

Masa selanjutnya adalah masa ilmiah, dimana tidak hanya praksis yang dilakukan tetapi berbagai teori mengenai kesehatan mental. Masa ini berkembang seiring dengan berkembangnya ilmu pengetahuan alam di Eropa. Dorothea Dix merupakan seorang pionir wanita dalam usaha-usaha kemanusiaan berasal dari Amerika. Dia berusaha menyembuhkan dan memelihara para penderita penyakit mental dan orang-orang gila. Sangat banyak jasanya dalam memperluas dan memperbaiki kondisi dari 32 rumah sakit jiwa di seluruh negara Amerika bahkan sampai ke Eropa. Atas jasa-jasa besarnya inilah Dix dapat disebut sebagai tokoh besar pada abad ke-19.

Tokoh lain yang banyak pula memberikan jasanya pada ranah kesehatan mental adalah **Clifford Whittingham Beers (1876-1943)**. Beers pernah sakit mental dan dirawat selama dua tahun dalam beberapa rumah sakit jiwa. Dia mengalami sendiri betapa kejam dan kerasnya perlakuan serta cara penyembuhan atau pengobatan dalam asilum-asilum tersebut. Sering ia didera dengan pukulan-pukulan dan jotosan-jotosan, dan menerima hinaan-hinaan yang menyakitkan hati dari perawat-perawat yang kejam. Dan banyak lagi perlakuan-perlakuan kejam yang tidak berpersi kemanusiaan dan dialaminya dalam rumah sakit jiwa tersebut. Setelah dirawat selama dua tahun, beruntung Beers bisa sembuh.

Di dalam bukunya "A Mind That Found It self", Beers tidak hanya melontarkan tuduhan-tuduhan terhadap tindakan-tindakan kejam dan tidak berpersi kemanusiaan dalam asilum-

asilum tadi, tetapi juga menyarankan program-program perbaikan yang definitif pada cara pemeliharaan dan cara penyembuhannya. Pengalaman pribadinya itu meyakinkan Beers bahwa penyakit mental itu dapat dicegah dan pada banyak peristiwa dapat disembuhkan pula.

Oleh karena itu, adanya keyakinan ini kemudian menyusun satu program nasional, yang berisikan sebuah perbaikan dalam metode pemeliharaan dan penyembuhan para penderita mental, kampanye memberikan informasi-informasi agar orang mau bersikap lebih inteligen dan lebih human atau berperikemanusiaan terhadap para penderita penyakit emosi dan mental. Kemudian memperbanyak riset untuk menyelidiki sebab-musabab timbulnya penyakit mental dan mengembangkan terapi penyembuhannya. Hal ini memperbesar usaha-usaha edukatif dan penerangan yang berguna mencegah timbulnya penyakit mental dan gangguan-gangguan emosi.

William James dan Adolf Meyer, para psikolog besar, sangat terkesan oleh uraian Beers tersebut. Maka akhirnya Adolf Meyer-lah yang menyarankan agar "Mental Hygiene" dipopulerkan sebagai satu gerakan kemanusiaan yang baru. Dan pada tahun 1908 terbentuklah organisasi Connecticut Society for Mental Hygiene. Lalu pada tahun 1909 berdirilah The National Committee for Mental Hygiene, dimana Beers sendiri duduk di dalamnya hingga akhir hayatnya

## **SEJARAH PERKEMBANGAN KESEHATAN MENTAL**

Kesehatan mental bukan suatu hal yang baru bagi peradaban manusia. Pepatah Yunani tentang *mens sana in confore sano* merupakan satu indikasi bahwa masyarakat di zaman sebelum masehi pun sudah memperhatikan betapa pentingnya aspek kesehatan mental. Yang tercatat dalam sejarah ilmu, khususnya di bidang kesehatan mental. Untuk lebih lanjutnya, berikut dikemukakan secara singkat tentang sejarah perkembangan kesehatan mental.

**Sejarah Perkembangan Kesehatan Mental**

Seperti juga psikologi yang mempelajari hidup kejiwaan manusia, dan memiliki usia sejak adanya manusia di dunia, maka masalah kesehatan jiwa itupun telah ada sejak beribu-ribu tahun yang lalu dalam bentuk pengetahuan yang sederhana. Beratus-ratus tahun yang lalu orang menduga bahwa penyebab penyakit mental adalah syaitan-syaitan, roh-roh jahat dan dosa-dosa. Oleh karena itu para penderita penyakit mental dimasukkan dalam penjara-penjara di bawah tanah atau dihukum dan diikat erat-erat dengan rantai besi yang berat dan kuat. Namun, lambat laun ada usaha-usaha kemanusiaan yang mengadakan perbaikan dalam menanggulangi orang-orang yang terganggu mentalnya ini. Philippe Pinel di Perancis dan William Tuke dari Inggris adalah salah satu contoh orang yang berjasa dalam mengatasi dan menanggulangi orang-orang yang terkena

penyakit mental. Masa-masa Pinel dan Tuke ini selanjutnya dikenal dengan masa pra ilmiah karena hanya usaha dan praksis yang mereka lakukan tanpa adanya teori-teori yang dikemukakan. Masa selanjutnya adalah masa ilmiah, dimana tidak hanya praksis yang dilakukan tetapi berbagai teori mengenai kesehatan mental dikemukakan. Masa ini berkembang seiring dengan berkembangnya ilmu pengetahuan alam di Eropa.

Dorothea Dix merupakan seorang pionir wanita dalam usaha-usaha kemanusiaan berasal dari Amerika. Ia berusaha menyembuhkan dan memelihara para penderita penyakit mental dan orang-orang gila. Sangat banyak jasanya dalam memperluas dan memperbaiki kondisi dari 32 rumah sakit jiwa di seluruh negara Amerika bahkan sampai ke Eropa. Atas jasa-jasa besarnya inilah Dix dapat disebut sebagai tokoh besar pada abad ke-19.

Tokoh lain yang banyak pula memberikan jasanya pada ranah kesehatan mental adalah Clifford Whittingham Beers (1876-1943). Beers pernah sakit mental dan dirawat selama dua tahun dalam beberapa rumah sakit jiwa. Ia mengalami sendiri betapa kejam dan kerasnya perlakuan serta cara penyembuhan atau pengobatan dalam asyulum-asyulum tersebut. Sering ia didera dengan pukulan-pukulan dan jotosan-jotosan, dan menerima hinaan-hinaan yang menyakitkan hati dari perawat-perawat yang kejam. Dan banyak lagi perlakuan-perlakuan kejam yang tidak berperikemanusiaan dialaminya dalam rumah sakit jiwa tersebut. Setelah dirawat selama dua tahun, beruntung Beers bisa sembuh.

Di dalam bukunya "A Mind That Found Itself", Beers tidak hanya melontarkan tuduhan-tuduhan terhadap tindakan-tindakan kejam dan tidak berperikemanusiaan dalam asyulum-asyulum tadi, tapi juga menyarankan program-program perbaikan yang definitif pada cara pemeliharaan dan cara penyembuhannya. Pengalaman pribadinya itu meyakinkan Beers bahwa penyakit mental itu dapat dicegah dan pada banyak peristiwa dapat disembuhkan pula. Oleh keyakinan ini ia kemudian menyusun satu program nasional, yang berisikan:

1. Perbaikan dalam metode pemeliharaan dan penyembuhan para penderita mental.
2. Kampanye memberikan informasi-informasi agar orang mau bersikap lebih inteligen dan lebih human atau berperikemanusiaan

terhadap para penderita penyakit emosi dan mental.

3. Memperbanyak riset untuk menyelidiki sebab-musabab timbulnya penyakit mental dan mengembangkan terapi penyembuhannya.

4. Memperbesar usaha-usaha edukatif dan penerangan guna mencegah timbulnya penyakit mental dan gangguan-gangguan emosi. William James dan Adolf Meyer, para psikolog besar, sangat terkesan oleh uraian Beers tersebut. Maka akhirnya Adolf Meyer-lah yang menyarankan agar "Mental Hygiene" dipopulerkan sebagai satu gerakan kemanusiaan yang baru. Dan pada tahun 1908 terbentuklah organisasi Connecticut Society for Mental Hygiene. Lalu pada tahun 1909 berdirilah The National Committee for Mental Hygiene, dimana Beers sendiri duduk di dalamnya hingga akhir hayatnya.

Kesehatan mental yang wajar adalah yang sanggup menikmati hidup ini, rela kepadanya, menerimanya dan sanggup membentuknya sesuai dengan kehendaknya. Pemahaman terhadap kesehatan mental yang wajar memestikan akan pengetahuan tentang konsep dasar kesehatan mental, seperti yang telah dijelaskan oleh para psikolog, yaitu motivasi (motivation), pertarungan psikologikal (psychological conflict), kerisauan (anxiety), dan cara membela diri.

Mempelajari kesehatan pada berbagai ilmu itu pada prinsipnya bertujuan sebagai berikut:

1. Memahami makna kesehatan mental dan faktor-faktor penyebabnya.
2. Memahami pendekatan-pendekatan yang digunakan dalam penanganan kesehatan mental.
3. Memiliki kemampuan dasar dalam usaha peningkatan dan pencegahan kesehatan mental masyarakat.
4. Meningkatkan kesehatan mental masyarakat dan mengurangi timbulnya gangguan mental masyarakat.

## **Beberapa zaman Kesehatan Mental di dunia**

### **Zaman Prasejarah**

Manusia purba sering mengalami gangguan mental atau fisik, seperti infeksi, artritis, dll.

### **Zaman peradaban awal**

1. Phytagoras (orang yang pertama memberi penjelasan alamiah terhadap penyakit mental)

2. Hypocrates (Ia berpendapat penyakit / gangguan otak adalah penyebab penyakit mental)

3. Plato (gangguan mental sebagian gangguan moral, gangguan fisik dan sebagian lagi dari dewa dewa)

### **Zaman Renaissance**

Pada zaman ini di beberapa negara Eropa, para tokoh keagamaan, ilmu kedokteran dan filsafat mulai menyangkal anggapan bahwa pasien sakit mental tenggelam dalam dunia tahayul.

### **Era Pra Ilmiah**

#### ***1. Kepercayaan Animisme***

Sejak zaman dulu gangguan mental telah muncul dalam konsep primitif, yaitu kepercayaan terhadap paham animisme bahwa dunia ini diawasi atau dikuasai oleh roh-roh atau dewa-dewa. Orang Yunani kuno percaya bahwa orang mengalami gangguan mental, karena dewa marah kepadanya dan membawa pergi jiwanya. Untuk menghindari kemarahannya, maka mereka mengadakan perjamuan pesta (sesaji) dengan mantra dan kurban.

#### ***2. Kepercayaan Naturalisme***

Suatu aliran yang berpendapat bahwa gangguan mental dan fisik itu akibat dari alam. Hipocrates (460-367) menolak pengaruh roh, dewa, setan atau hantu sebagai penyebab sakit. Dia mengatakan, Jika anda memotong batok kepala, maka anda akan menemukan otak yang basah, dan mencium bau amis. Tapi anda tidak akan melihat roh, dewa, atau hantu yang melukai badan anda.

Seorang dokter Perancis, Philippe Pinel (1745-1826) menggunakan filsafat politik dan sosial yang baru untuk memecahkan problem penyakit mental. Dia terpilih menjadi kepala Rumah Sakit Bicetre di Paris. Di rumah sakit ini, pasiennya dirantai, diikat ketembok dan tempat tidur. Para pasien yang telah di rantai selama 20 tahun atau lebih, dan mereka dianggap sangat berbahaya dibawa jalan-jalan di sekitar rumah sakit. Akhirnya, diantara mereka banyak yang berhasil, mereka tidak lagi menunjukkan kecenderungan untuk melukai atau merusak dirinya.

### **Era Modern**

Perubahan luar biasa dalam sikap dan cara pengobatan gangguan mental terjadi pada saat berkembangnya psikologi abnormal dan psikiatri di Amerika pada tahun 1783. Ketika itu Benyamin Rush

(1745-1813) menjadi anggota staf medis di rumah sakit Pennsylvania. Di rumah sakit ini ada 24 pasien yang dianggap sebagai *lunatics* (orang gila atau sakit ingatan). Pada waktu itu sedikit sekali pengetahuan tentang penyebab dan cara menyembuhkan penyakit tersebut. Akibatnya pasien-pasien dikurung dalam ruang tertutup, dan mereka sekali-kali diguyur dengan air.

Rush melakukan suatu usaha yang sangat berguna untuk memahami orang-orang yang menderita gangguan mental tersebut melalui penulisan artikel-artikel. Secara berkesinambungan, Rush mengadakan pengobatan kepada pasien dengan memberikan dorongan (motivasi) untuk mau bekerja, rekreasi, dan mencari kesenangan.

Pada tahun 1909, gerakan *mental Hygiene* secara formal mulai muncul. Perkembangan gerakan mental hygiene ini tidak lepas dari jasa Clifford Whitting Beers (1876-1943) bahkan karena jasanya itu ia dinobatkan sebagai *The Founder of the Mental Hygiene Movement*. Dia terkenal karena pengalamannya yang luas dalam bidang pencegahan dan pengobatan gangguan mental dengan cara yang sangat manusiawi.

Secara hukum, gerakan *mental hygiene* ini mendapat pengakuan pada tanggal 3 Juli 1946, yaitu ketika presiden Amerika Serikat menandatangani *The National Mental Health Act.*, yang berisi program jangka panjang yang diarahkan untuk meningkatkan kesehatan mental seluruh warga masyarakat.

Pada tahun 1950, organisasi *mental hygiene* terus bertambah, yaitu dengan berdirinya *National Association for Mental Health*. Gerakan mental hygiene ini terus berkembang sehingga pada tahun 1975 di Amerika terdapat lebih dari seribu perkumpulan kesehatan mental. Di belahan dunia lainnya, gerakan ini dikembangkan melalui *The World Federation for Mental Health* dan *The World Health Organization*.

## **KESEHATAN MENTAL DALAM SEJARAH KEILMUAN ISLAM**

### **1. Peradaban dan Perkembangan Keilmuan Islam**

Setelah wafatnya Rasulullah SAW, pada hari senin 12 Rabi'ul Awal 11 H/ 8 Juni 632 M, Islam dengan cepat menyebar ke berbagai penduduk bumi. Hampir 100 tahun setelah Rasulullah meninggal, Islam telah tersebar dari anak Benua India, keseluruhan Jazirah Arab,

dan sebagian Asia Selatan serta Eropa Timur. Pada Era ini, perkembangan segi keilmuan Islam, maupun disiplin ilmu-ilmu yang lain berkembang dengan pesat secara bersamaan. Hampir di dalam berbagai bidang keilmuan yang sekarang ada mulai dari fisika, kimia, matematika, astronomi, geografi, seni, sastra, kesehatan dan sebagainya, Islam memiliki tokoh-tokoh yang handal dalam bidangnya masing-masing. Salah satu ilmu yang menjadi kajian pokok pada masa itu ialah ilmu tentang jiwa<sup>5</sup> (ilmu mental). Jiwa sebagai kajian pokok ilmu kesehatan mental dirasa amatlah penting keberadaannya karena semua perbuatan, sifat, serta tingkah laku merupakan refleksi keberadaan jiwa itu sendiri.

## **2. Tokoh Islam dalam Bidang Kesehatan Mental**

Di dalam bidang kedokteran, maupun kesehatan mental sebagai salah satu disiplin ilmu yang menyertainya dan tidak dapat dipisahkan. Dunia Islam pada masa lampau maupun sekarang banyak menghasilkan tokoh-tokoh yang ahli dalam bidang ini, antara lain seperti Ibnu Sinna, Ibnu Thufayl, Ibnu Nafis, al-Ghaffiki, Bahjat Mustafa Efendi, Daud al-Antaki, dan sebagainya. Para tokoh tersebut merupakan tokoh yang terkemuka di dalam dunia kedokteran serta kesehatan mental. Akan tetapi, kajian tentang kesehatan mental telah jauh ada dan dicetuskan oleh seorang tokoh Islam bernama Zakariyya ar-Razi<sup>6</sup> (251 H sebelum datangnya era Ibnu Sinna sampai sekarang). Era ar-Razi merupakan era pengkodifikasian ilmu-ilmu medis, baik dari al-Qur'an dan al-Hadits maupun pengetahuan Timur dan Barat seperti India, Persia dan Yunani terus dilakukan dan dikembangkan dikota-kota besar Islam. Selain beliau orang pertama yang menemukan air raksa (Hg), sebelum Alexei Mikhailovitsy (1629-1676 M), beliau juga orang pertama yang menyatakan bahwa kondisi jasmani dari seseorang banyak terpengaruhi oleh kestabilan jiwa yang dimiliki orang tersebut. Kestabilan jiwa yang dimiliki seseorang ditentukan oleh determinan lingkungannya. Oleh karena itu, untuk mempercepat proses penyembuhan seseorang pasien, maka haruslah dilakukan upaya-upaya dalam bentuk terapi fisik (seperti dengan pengenalan aroma terapi dan relaksasi), terapi non fisik (kaitannya dengan agama), serta pemilihan lingkungan yang tepat guna mendukung terjadinya proses penyembuhan. Pada perkembangan selanjutnya, pemikiran ar-Razi tentang kesehatan jasmani yang berakar pada kesehatan mental atau

jiwa juga dikembangkan oleh tokoh-tokoh besar setelahnya seperti Ibn Sina, Ibn Thufayl dan al-Ghaffiki. Pada masa hidupnya, ar-Razi juga telah menghasilkan beberapa karyanya, yaitu seperti *Ath-Thib al-Mansuri, the Comprehensive Book, al-Kimya, al-Hawidan Qanun Fiqh Thibb*.

## **KONSEP SEHAT BERDASARKAN DIMENSI**

Sehat (health) adalah konsep yang tidak mudah diartikan sekalipun dapat kita rasakan dan diamati keadaannya. Misalnya, orang tidak memiliki keluhan/kelelahan fisik dipandang sebagai orang yang sehat. Sebagian masyarakat juga beranggapan bahwa orang yang “gemuk” adalah orang yang sehat, dan sebagainya. Jadi faktor subyektifitas dan kultural juga mempengaruhi pemahaman dan pengertian orang terhadap konsep sehat.

Sebagai satu acuan untuk memahami konsep “sehat”, World Health Organization (WHO) merumuskan dalam cakupan yang sangat luas, yaitu “keadaan yang sempurna baik fisik, mental maupun sosial, tidak hanya terbebas dari penyakit atau kelemahan/cacat”. Dalam definisi ini, sehat bukan sekedar terbebas dari penyakit atau cacat. Orang yang tidak berpenyakit pun tentunya belum tentu dikatakan sehat. Adapun Sehat merupakan sebuah keadaan yang tidak hanya terbebas dari penyakit akan tetapi juga meliputi seluruh aspek kehidupan manusia yang meliputi aspek fisik, emosi, sosial dan spiritual.

Pengertian sehat menurut WHO (Organisasi Kesehatan Dunia) adalah suatu keadaan kondisi fisik, mental dan kesejahteraan sosial yang merupakan satu kesatuan dan bukan hanya bebas dari penyakit atau kecacatan.

Menurut Undang Undang Kesehatan N0. 23 tahun 1992 tentang kesehatan : Sehat atau kesehatan adalah suatu keadaan sejahtera dari badan (jasmani), jiwa (rohani) dan sosial yang memungkinkan setiap orang hidup produktif secara sosial dan ekonomis.

Ada 3 komponen penting dalam definisi sehat yaitu sehat jasmani, sehat mental (pikiran, emosional dan spiritual) dan sehat sosial. Sehat sosial mencakup status sosial, kesejahteraan ekonomi dan saling toleransi dan menghargai.

Sehat dapat dikatakan, suatu kondisi normal (baik) secara fisik , emosi (EQ), intelektual (IQ), spritual (SQ) dan sosial. Berikut pemahamannya:

#### 1. Fisik

Diakatakan sehat bila secara fisiologis (fisik) terlihat normal tidak cacat, tidak mudah sakit, tidak kekurangan sesuatu apapun

#### 2. Emosi

Orang yang sehat secara emosi dapat terlihat dari kestabilan dan kemampuannya mengontrol dan mengekspresikan perasaan (marah, sedih atau senang) secara tidak berlebihan.

#### 3. Intelektual

Dikatakan sehat secara intelektual yaitu jika seseorang memiliki kecerdasan dalam kategori yang baik mampu melihat realitas. Memiliki nalar yang baik dalam memecahkan masalah atau mengambil keputusan

#### 4. Spiritual

Sementara orang yang sehat secara spiritual adalah mereka yang memiliki suatu kondisi ketenangan jiwa dengan id mereka Secara rohani dianggap sehat karena pikirannya jernih tidak melakukan atau bertindak hal-hal yang diluar batas kewajaran sehingga bisa berpikir rasional

#### 5. Sosial

Sehat secara sosial dapat dikatakan mereka yang bisa berinteraksi dan berhubungan baik dengan sekitarnya.mampu untuk bekerja sama

### **CONTOH KASUS**

Saya akan mengambil kasus seorang comedian Olga Syahputra. Ia seorang manusia yang memulai karirnya dari titik nol dimana ia berjuang untuk mendapatkan keberhasilan menjadi entertainment. Ia juga seorang yang sensitive dan mudah menangis jika menceritakan kisah jaman dulu ia masih menjadi seorang yang bukan siapa-siapa. Namun setelah kegigihannya untuk menuju sukses tidak sia-sia , dia telah berubah menjadi seseorang yang terkenal sampai saat ini . lawakan nya lah yang membawa ia sampai saat ini bisa menjadi artis comedian terlaris dan termahal dan ia mampu membuat siapa saja yang menonton tertawa melihat aksi di panggung. Olga adalah sosok yang cerdas , sebagai seorang artis ia tidak tahu sampai kapan akan laris di dunia entertainment , maka dari itu ia memilih bisnis baju dan

restaurant untuk hari-harinya nanti jika tidak laku lagi di dunia hiburan. Namun begitu walau dia sudah menjadi orang terkenal dan kaya tak pernah lupa pada ALLAH SWT yang telah membuatnya terkenal dengan terus menjalankan sholat 5 waktunya, serta selalu membagi hasil jerih payahnya untuk anak yatim dan orang yang membutuhkan. Sosok nya pun terkenal gampang bergaul, banyak sekali temannya di dunia artis maupun di luar artis, karena keceriaannya dan kekocakannya ia banyak mempunyai teman .

### **ANALISI KASUS**

Dalam kasus Olga dapat saya sangkutkan dengan dimensi sehat, yaitu fisik , dimana kita ketahui ia sosok yang lincah dan aktif saat di panggung untuk menghibur orang-orang. Emosi , sebagai seorang artis dan pelawak ia juga seorang yang sensitive jika di sungguh keluarga dan masa lalunya pasti akan menangis menceritakannya , ia juga mampu mengatur emosi terlihat jika sedang memerankan suatu tokoh yang dimainkan. Intelektual olga jika di liat dari contoh kasus diatas sudah terlihat. Intelektual bukan hanya kepintaran otak saja, tapi bagaimana dia bisa mengatur atau mengolah ekonominya dan memikirkan ke masa depannya untuk membuat usaha baju dan restaurantnya , serta menurut saya sebagai seorang comedian ia mampu memutar otak untuk selalu membuat orang tertawa dan tidak monoton dalam lawakannya. Spiritualnya terlihat sesibuk apapun dia selalu menyempatkan sholatnya untuk membuat hatinya tenang serta berdoa pada yang Maha Kuasa. Dan terakhir ialah Sosial. Banyak teman merupakan salah satu tercapainya dimensi sosialnya , dimana ia dapat berinteraksi dengan baik pada temannya maupun fansnya, bahkan bukan hanya interaksi sosialnya tapi jiwa social olga yang sangat baik dalam membantu orang-orang yang tidak mampu.

## **Presentasi berjudul: "Sejarah Kesehatan Mental"— Transcript presentasi:**

### **Sejarah Kesehatan Mental**

POKOK BAHASAN IKESHEATAN DAN GANGGUAN MENTAL Kurikulum Kompetensi Psikologi 2012

### **Sejarah Kesehatan Mental**

Clifford Whittingham Beers ( ): Seorang tokoh humanis Amerika yang mengabdikan hidupnya untuk studi dan pengembangan gerakan kesehatan mental. Dilahirkan di New Haven,

Connecticut. Menyelesaikan pendidikan di Yale University, dan memulai karir profesionalnya pada perusahaan asuransi.

□ Lanjutan Th 1900 Beers dirawat di RS Jiwa, didiagnosa menderita manic-depressive, dari pengalamannya disimpulkan bahwa tritmen di RSJ sangat tidak manusiawi dan tidak efektif. Setelah sembuh, Beers menulis otobiografi dengan judul 'A Mind that Found Itself' (1908), suatu bentuk protes terhadap perlakuan penderita gangguan jiwa)

## □ **Mental Health Services**

### □ **Sejarah Kesehatan Mental**

1908 Beers memelopori gerakan the Connecticut Society for Mental Hygiene. In 1909 Beers mendirikan the "National Committee for Mental Hygiene", sekarang Mental Health America, dalam upaya untuk mereformasi tritmen terhadap penderita gangguan mental. Di tahun mendirikan the National Committee for Mental Hygiene (di 1950, dikenal sebagai Asosiasi Nasional untuk Kesehatan Mental Amerika)

### □ **Sejarah Kesehatan Mental**

Mendirikan the Clifford Beers Clinic in New Haven pada tahun 1913 sebagai Klinik Kesehatan Mental outpatient yg pertama di Amerika. Tahun 1921, memelopori gerakan Child Guidance Clinics. Program pencegahan kenakalan remaja yg bekerja sama dengan hakim kenakalan remaja, sekolah sebagai bentuk amedicalization dari perilaku asosial dan antisosial. Pada tahun 1931 mendirikan the International Foundation for Mental Health Hygiene

### □ **Sejarah Kesehatan Mental**

The Clifford W. Beers Clinic. Layanan dalam klinik Beers: Emergency psychiatric intervention, Treatment for sexually aggressive children and adolescents, AIDS affected children's program, Sexual Abuse Treatment, Infant and toddler development assessment, Parent training, Substance abuse prevention, Family Violence services, Outreach services, School Consultation, Professional development

□ lanjutan Di tahun 1946 William C. Menninger memelopori "Group for the Advancement of Psychiatry." ◇ peran Psikiater, seharusnya tidak hanya pada penyembuhan (kuratif) pasien tetapi lebih pada pencegahan (preventif) munculnya gangguan mental pada org normal. Tahun 1947 WHO mendefinisikan SEHAT sbg "A state of complete physical, mental, and social well-being and not merely the absence of disease and infirmity." Tahun 1947 merupakan Gerakan the Mental Health ◇ Kesehatan Mental merupakan tanggung jawab pemerintah

□ Lanjutan Tahun 1946 mendirikan the National Institute for Mental Health (NIMH) in 1946. Tahun 1955 : Gerakan Mental Health, fokus pada penelitian tentang konsep mengubah penyembuhan (kuratif) penderita gangguan mental di Rumah Sakit Jiwa menjadi pencegahan (preventif) munculnya gangguan mental, di komunitas The Community Mental Health Centers (CMHCs),

## □ **SEHAT (Normal) MENTAL KAH AKU???**

### □ **Kriteria sehat (normal) mental- sakit (abnormal)**

Klasik Louis Thorpe, Schneiders, Korchin, Modern Marie Jahoda, WHO, Tokoh-2 dalam Psikologi, Pertumbuhan Erick Fromm, Maslow, Rogers, Perls, Frankl

### □ **Kriteria Sehat Mental (Schneiders)**

Adequate contact with reality (Ada kontak yg baik dg realita), Healthy attitude (sikap yg sehat), Control our thought and imagination (kemampuan mengontrol pikiran dan imajinasi), Integration our thought and conduct (integrasikan antara motive-motive dan kemampuan mengatasi konflik), Integration of motives and resolution of conflict (kemampuan

mengintegrasikan dorongan-motif dan mengatasinya Feeling of security and belonging (perasaan aman dan dimiliki). Adequate concept of self (konsep diri yang baik). Adequate ego integration (identifikasi ego yang baik). A healthy emotional life (kehidupan emosional yang sehat)

#### **Kriteria Sehat Mental (Schneiders)**

Adequate contact with reality (Ada kontak yg baik dg realita) Kontak menggambarkan individu bisa kontak dengan realita, tidak menolak atau lari dari realita Healthy attitude (sikap yg sehat) Secara kognitif, afektif dan perilakunya bisa bersikap secara positif terhadap realitas yang ada. Control our thought and imagination (kemampuan mengontrol pikiran dan imajinasi) Imajinasi diperlukan dalam kehidupan manusia, tetapi imajinasi yang tidak terkontrol akan melemahkan hubungan dengan realita. Kontrol terhadap pikiran dapat membantu perkembangan sikap2 yang sehat. Integration our thought and conduct (integrasi antara motive-motive dan kemampuan mengatasi konflik). Dalam diri manusia tentu mempunyai banyak dorongan dan keinginan. Antara satu dorongan dengan dorongan yang lain sering terjadi pertentangan. Individu yang sehat, bisa mengatasi pertentangan dorongan dalam dirinya dengan cara positif Integration of motives and resolution of conflict (kemampuan mengintegrasikan dorongan-motif dan mengatasi pertentangan diantaranya) Individu yang sehat mental, ditandai dengan kemampuannya mengintegrasikan antara pikiran dan perilaku, pikirannya selaras dengan perilakunya. Sebaliknya seorang yang pikiran dan perilakunya sering mengalami pertentangan (konflik) akan cenderung mengalami tekanan yang akan mengarah pada munculnya gangguan mental.

#### **Kriteria Sehat Mental (Schneiders)**

Feeling of security and belonging (perasaan aman dan dimiliki). Individu yang sehat hampir selalu merasa aman dimanapun dia berada, dan merasa dimiliki oleh siapapun. Sebaliknya seorang yang tidak aman, adalah seorang yang sering merasa ragu dengan pribadinya, kemampuannya, statusnya dan lainnya. Adequate concept of self (konsep diri yang baik). Seorang yang mempunyai konsep diri yang baik, memahami dirinya dengan baik (self knowledge-self understanding), mengetahui kelebihan dan kekurangannya dan akhirnya bisa menerima dirinya seutuhnya (self acceptance) Adequate ego integration (identifikasi ego yang baik). Agar dapat mengatasi tuntutan-tuntutan dari dalam dirinya maupun dari luar dirinya, maka individu harus mempunyai pegangan yang kuat tentang identitas dirinya, tuntutan yang realistis terhadap diri, hidup dan masa depannya A healthy emotional life (kehidupan emosional yang sehat) Suatu kehidupan emosional yang sehat, individu dapat mengalami, merasakan dan mengekspresikan emosi-emosinya.

#### **Arti Normalitas Menurut Korchin:**

Normality as Health  
Normality as Average  
Normality as Socially Acceptable  
Normality as Ideal  
Normality as Process

Normality as Health Keadaan sehat-normal diartikan sebagai kondisi yang tidak sakit: Fisik : tdk ada simtom fisik Psikis : tdk ada simtom psikis Diagnosis Multi aksial (DSM, PPDGJ): Aksis I, II, III, IV, V Sehat diartikan sebagai sesuatu yang 'reasonable' ketimbang kondisi optimal.

Normality as Average Perspektif ini diturunkan dari pendekatan statistik pengukuran. Jika atribut manusia di ukur, maka nilai yang berada dalam kontinum normal atau kurva lengkung sebagian besar akan berada di sekitar nilai pusat/tengah dan akan semakin sedikit yang jauh dari nilai pusat/tengah. Yang bisa diukur : Tinggi badan, berat badan, IQ

#### **Normality as Socially Acceptable**

Normalitas ◊ perilaku hanya dapat dinilai secara kontekstual, di mana perilaku tersebut terjadi Jika perilaku sesuai dengan yang di kehendaki atau diharapkan oleh masyarakat di sekitar perilaku tersebut, maka bisa dikatakan sebagai "normal".

**Normality as Process**Karakteristik normalitas adalah proses yang terjadi secara terus menerus.Menekankan pada evolusi alamiah dari sistem biologis atau psikologis, sehingga perilaku dikatakan normal atau tidak akan tergantung pada tingkat atau proses kehidupannya.Contoh: Teori Erikson

### **Erikson's Stages of Development**

1 2 3 4 5 6 7 8MaturityEgo Integrityvs DespairAdulthoodGenerativityStagnationYoung IntimacyIsolationPuberty and AdolescenceIdentifyvs Role ConfusionLatencyIndustryInferiorityLocomotor-GenitalInitiativevs GuiltMuscularAnalAutonomyvs Shame,DoubtOral SensoryBasicTrust vsMistrust

**Normality as Ideal**Normalitas di pandang sebagai kondisi yang ideal atau di kehendaki (utopia).Mendeskripsikan sebagai kondisi yang optimal, bukan pada keberfungsian kepribadian yang rata-rata.Pandangan positif kesehatan mental (Jahoda) yang menekankan pada pada tujuan perkembangan psikologis untuk mencapai aktualisasi diri (Maslow), mencapai individu yang berfungsi secara penuh( Rogers) ataupun mencapai kepribadian yang matang (Allport) termasuk dalam perspektif ideal ini.

### **Individu sehat mental adalah:**

Maria JahodaIndividu sehat mental adalah:Self attitudes - high self-esteem and a strong sense of identityPersonal growth - the extent to which an individual grows, develops, and becomes self-actualised affects their mental healthIntegration - how the above two concept sare integrated, which can be assessed by how an individual will cope with a stressful situationAutonomy - the degree to which a person is independant of social influences and able to regulate himself or herselfPerception of reality - being free from the need to distort one's own perception of reality and demonstrating empathy and social sensitivityEnvironmental mastery - the extent to which an individual is successful and well adapted

### **Kesehatan mental adalah bagian utuh dari kesehatan.**

LANJUTANTiga Ide Utama Untuk Meningkatkan Kesehatan Berdasarkan Definisi Maria Jahoda:Kesehatan mental adalah bagian utuh dari kesehatan.Kesehatan mental adalah lebih dari sekedar tidak adanya penyakit.Kesehatan mental mempunyai hubungan yang lekat dengan kesehatan fisik dan perilaku.

### **Rogers: Orang yang berfungsi sepenuhnya**

5 sifat orang yang berfungsi sepenuhnya : 1. Keterbukaan pada pengalaman, lawan dari sikap defensif 2. Kehidupan eksistensial , dapat menyesuaikan diri, karena struktur diri terus menerus terbuka terhadap pengalaman-pengalaman baru. 3. Kepercayaan: dapat memutuskan tindakan, tingkah laku menurut apa yang dirasakan benar. 4. Perasaan bebas : semakin sehat, semakin memiliki kebebasan untuk memilih dan bertindak. 5. Kreativitas: dapat menyesuaikan diri & bertahan terhadap perubahan dalam lingkungan. Mereka memiliki kreativitas dan spontanitas

### **Maslow : Aktualisasi Diri**

Mengamati realitas secara efisienPenerimaan umum atas kodrat, orang lain dan diri sendiriSpontanitas, kesederhanaan, kewajaranFokus pada masalah di luar diri merekaKebutuhan akan privasi dan independensiBerfungsi secara otonomSenantiasa bersyukur

### **Hubungan antar pribadi Struktur watak yang demokratis**

Lanjutan MaslowMinat sosialHubungan antar pribadiStruktur watak yang demokratisPerbedaan antara sarana dan tujuan, antara baik dan burukPerasaan yang tidak menimbulkan permusuhan

### **Perls: Kodrat dari orang "di sini dan kini"**

Orang "di sini dan kini" berpijak dengan aman pada momen kehidupan sekarang.Memiliki kesadaran dan penerimaan penuh terhadap diri merekaMereka dapat mengungkapkan impuls-

impuls dan hasrat-hasrat mereka dengan terbuka dan sepenuhnya tanpa hambatan atau rasa bersalah. Orang-orang yang sehat mampu memikul tanggung jawab terhadap kehidupan mereka sendiri. Orang-orang yang sehat, berhubungan dengan diri dan dunia.

Lanjutan Orang-orang “di sini dan kini” dapat mengungkapkan kebencian-kebencian (emosi negatif) dengan terbuka. Secara psikologis tidak dapat diatur dari luar. Orang-orang “di sini dan kini” dituntun oleh situasi saat ini dan bereaksi terhadapnya. Ciri-ciri orang yang sehat secara psikologis adalah batas-batas ego tidak mengerut. 10. Orang-orang “di sini dan kini” tidak mengejar kebahagiaan.

SEHAT ??? A state of complete physical, mental and social well being and not merely the absence of disease or infirmity (WHO 2001)

#### Definisi Sehat Mental WHO 2001

WHO mendefinisikan sehat mental sebagai: Kondisi sejahtera di mana individu menyadari kemampuannya untuk: Mampu menghadapi/menangani tekanan normal dalam kehidupan Mampu bekerja secara produktif dan bermanfaat. Mampu memberikan kontribusi bagi komunitasnya

#### Lanjutan definisi sehat mental:

Dalam pendekatan positif, kesehatan mental adalah dasar dari kesejahteraan dan keberfungsian yang efektif bagi individu dan komunitas. Kesehatan mental adalah lebih dari sekedar tidak adanya penyakit, bagi kondisi dan kapasitas yang di sebutkan dalam definisinya.

#### INDIVIDU YANG SEHAT MENTAL

Mampu menjalin hubungan positif dengan orang lain  
INDIVIDU YANG SEHAT MENTAL  
Dapat menerima kenyataan  
Bertanggung jawab  
INDIVIDU YANG SEHAT MENTAL  
Menikmati kehidupannya  
Dapat menghargai dirinya  
Dapat menerima kelebihan & kekurangan diri  
Dapat melakukan pekerjaan, sesuai dengan bakatnya  
Sehat Mental - Pelatihan Kader Puskesmas  
Sofia Retnowati - Fak. psikologi UGM  
32 Fig. 4-3, p. 8432 32