

The Basic Concept of Mental Health

Bagaimana mengenalinya?

Kesehatan mental merupakan kondisi yang bersifat kontinum, dimana setiap kondisi kesehatan mental individu memiliki berbagai nilai yang berbeda-beda → sulit untuk dikenali kecuali menunjukkan 'gejala' yang menonjol

Paradigma dalam Kesehatan Mental

- Prinsip-prinsip dalam memahami Kesehatan Mental telah diungkap Schneiders sejak tahun 1964, yang mencakup tiga hal : prinsip yang pertama ada 11 prinsip yang didasari atas sifat manusia, yaitu:
 1. Kesehatan dan penyesuaian mental tidak terlepas dari kesehatan fisik dan integritas (kesatuan yang utuh) organisme.
 2. Dalam memelihara kesehatan mental, tidak terlepas dari sifat manusia sebagai pribadi yang bermoral, intelek, religius, emosional, dan sosial.

Lanjutan...

3. Kesehatan dan penyesuaian mental memerlukan integrasi (penyatuan yang utuh) dan pengendalian diri, meliputi: pengendalian pemikiran, imajinasi, hasrat, emosi dan perilaku.
4. Memperluas pengetahuan diri merupakan keharusan dalam pencapaian dan memelihara kesehatan mental.
5. Kesehatan mental memerlukan konsep diri yang sehat, meliputi: penerimaan dan usaha yang realistik terhadap status dan harga diri.

Lanjutan...

6. Pemahaman dan penerimaan diri harus ditingkatkan dalam usaha meningkatkan diri dan realisasi diri untuk mencapai kesehatan mental.
7. Stabilitas mental memerlukan pengembangan yang terusmenerus dalam diri individu, terkait dengan: kebijaksanaan, keteguhan hati, hukum, ketabahan, moral, dan kerendahan hati.
8. Pencapaian dalam pemeliharaan kesehatan mental terkait dengan penanaman kebiasaan baik.

Lanjutan...

9. Stabilitas mental menuntut kemampuan adaptasi, kapasitas mengubah situasi dan kepribadian.
10. Stabilitas mental memerlukan kematangan pemikiran, keputusan, emosionalitas, dan perilaku.
11. Kesehatan mental memerlukan belajar mengatasi secara efektif dan secara sehat terhadap konflik mental, kegagalan, serta ketegangan yang timbul.

Lanjutan....

- Kemudian sebagai prinsip yang kedua adalah 3 prinsip yang didasari atas hubungan manusia dengan lingkungannya, yaitu:
 1. Kesehatan mental dipengaruhi oleh hubungan interpersonal yang sehat, khususnya di dalam keluarga.
 2. Penyesuaian yang baik dan kedamaian pikiran dipengaruhi oleh kecukupan individu dalam kepuasan kerja.
 3. Kesehatan mental memerlukan sikap yang realistik, yaitu menerima realita tanpa distorsi (penyimpangan) dan objektif.

Lanjutan...

- Serta prinsip yang terakhir, merupakan 2 prinsip yang didasari atas hubungan individu dengan Tuhan, yaitu:
 1. Stabilitas mental memerlukan pengembangan kesadaran atas realitas terbesar dari dirinya yang menjadi tempat bergantung kepada setiap tindakan yang fundamental.
 2. Kesehatan mental dan ketenangan hati memerlukan hubungan yang konstan antara manusia dengan Tuhannya

CIRI-CIRI TINGKAH LAKU SEHAT ATAU NORMAL

- Adapun ciri-ciri individu yang normal atau sehat menurut Warga (1983), yaitu:
 - Bertingkah laku menurut norma-norma sosial yang diakui
 - Mampu mengelola emosi
 - Mampu mengaktualkan potensi-potensi yang dimiliki
 - Dapat mengikuti kebiasaan-kebiasaan sosial
 - Dapat mengenali resiko dari setiap perbuatan dan kemampuan tersebut digunakan untuk menuntun tingkah lakunya
 - Mampu menunda keinginan sesaat untuk mencapai tujuan jangka panjang
 - Mampu belajar dari pengalaman
 - Biasanya gembira

Lanjutan...

- Sedangkan ciri-ciri individu yang normal atau sehat menurut Harber dan Runyon (1984), yaitu:
 - **Sikap terhadap diri sendiri** → mampu menerima diri sendiri apa adanya, memiliki identitas diri yang jelas, mampu menilai kelebihan dan kekurangan diri sendiri secara realistis.

Lanjutan...

- **Persepsi terhadap realita** → pandangan yang realistis terhadap diri sendiri dan dunia sekitar yang meliputi orang lain maupun segala sesuatunya
- **Integrasi** → kepribadian yang menyatu dan harmonis, bebas dari konflik-konflik batin yang mengakibatkan ketidakmampuan dan memiliki toleransi yang baik terhadap stress
- **Kompetensi** → mengembangkan keterampilan mendasar berkaitan dengan aspek fisik, intelektual, emosional dan sosial untuk dapat melakukan koping (perubahan) terhadap masalah-masalah kehidupan. (Harber & Runyon, 1984)

Lanjutan....

- **Otonomi** → memiliki ketetapan diri yang kuat, bertanggung jawab, dan penentuan diri dan memiliki kebebasan yang cukup terhadap pengaruh sosial
- **Pertumbuhan dan aktualisasi diri** → mengembangkan kecenderungan ke arah peningkatan kematangan, pengembangan potensi dan pemenuhan diri sebagai seorang pribadi
- **Relasi interpersonal** → kemampuan untuk membentuk dan memelihara relasi interpersonal yang intim
- **Tujuan hidup** → tidak terlalu kaku untuk mencapai kesempurnaan, tetapi membuat tujuan yang realistic dan masih di dalam kemampuan individu

PENDEKATAN BERKAITAN DENGAN NORMAL-ABNORMAL

- Pada umumnya ada beberapa pendekatan yang digunakan untuk menentukan apakah seseorang tersebut termasuk dalam kategori sehat secara mental atautakah tidak
 - **Pendekatan statistic**
 - Orang sehat secara mental/normal adalah orang yang melakukan tingkah laku yang umumnya dilakukan oleh banyak orang lainnya
 - Atau dengan kata lain suatu tingkah laku disebut sehat bila tingkah laku tersebut memiliki frekuensi kemunculan yang tinggi dalam populasi

Lanjutan...

- Sebaliknya orang yang bertingkah laku tidak seperti tingkah laku kebanyakan orang dianggap sebagai orang tidak normal atau tidak sehat
- Ada tingkah laku yang jarang dimiliki oleh orang kebanyakan tetapi tetap dianggap orang normal atau sehat, contohnya: individu yang mampu berbicara 5 bahasa. Jarang ada orang yang memiliki kemampuan tersebut, namun orang yang memilikinya dianggap sebagai normal
- Sebaliknya ada tingkah laku yang sebenarnya tidak sehat tetapi dilakukan banyak orang. Misalnya: merokok. Tingkah laku merokok tergolong ke dalam tingkah laku yang tidak sehat atau tidak normal, namun dilakukan oleh banyak orang

Lanjutan....

➤ Pendekatan normative

- Orang sehat secara mental dilihat dari apakah tingkah laku orang tersebut menyimpang dari norma sosial yang berlaku di masyarakat atautakah tidak. Tolok ukur yang digunakan dalam pendekatan ini adalah norma-norma yang berlaku di masyarakat
- Orang yang mampu menyesuaikan diri dengan norma masyarakat dianggap sebagai orang yang memiliki kesehatan mental yang baik
- Sebaliknya orang yang tidak mampu menyesuaikan diri dengan norma disekitarnya dianggap memiliki kesehatan mental yang buruk

Lanjutan...

- Ada tingkah laku yang yang sebetulnya menyimpang dari norma yang ada tetapi dianggap sebagai normal, contohnya: tingkah laku homoseksual. Di masyarakat Barat saat ini menganggap perilaku homoseksual bukan lagi dikategorikan sebagai penyimpangan seks
- Lalu contoh yang lainnya adalah perilaku korupsi yang terjadi di negara kita, yang dianggap sebagai perilaku normal
- Sebaliknya orang yang tetap berusaha berperilaku jujur malah dianggap sebagai orang yang tidak normal atau tidak sehat

Lanjutan...

➤ Pendekatan distress subjektif

- Orang dianggap normal atau sehat bila ia merasa sehat atau tidak ada persoalan dan tekanan yang mengganggunya
- Contohnya: bila orang tiba-tiba berbicara terus menerus tanpa diketahui artinya di muka umum, maka ia dianggap sedang sakit atau terganggu dan tidak normal
- Namun bila perilaku tersebut dimunculkan pada suatu ritual keagamaan, perilaku tersebut dianggap wajar dan normal

Lanjutan...

➤ Pendekatan fungsi atau peranan sosial

- Normal atau sehatnya seseorang dilihat berdasarkan mampu atau tidaknya orang tersebut menjalankan kegiatannya hariannya
- Orang dianggap sehat atau normal bila ia mampu menjalankan fungsi dan peranannya dalam masyarakat dan tidak mengalami gangguan dalam menjalankan tugas-tugas hariannya
- Kelemahan pendekatan ini adalah tidak semua orang dapat dikatakan normal meskipun dia mampu menjalankan fungsi dan perannya
- Misalnya penderita gangguan bipolar (manik depresif), pada saat individu bersangkutan mengalami episode mania, dia mungkin menjadi lebih bersemangat dan mampu melakukan berbagai aktivitas dengan baik, padahal sebenarnya ia sedang terganggu

Lanjutan...

➤ Pendekatan Interpersonal

- Normal atau sehatnya seseorang dilihat dari kemampuan seseorang untuk menjalin hubungan yang interpersonal dengan orang lain
- Orang dikatakan sehat dan mampu menyesuaikan diri dengan baik bila dia mampu menjalin relasi dengan orang lain dan tidak menarik diri dari orang lain.
- Pendekatan ini pun memiliki kelemahan, yaitu tidak selalu orang yang menyendiri itu tidak sehat atau tidak normal dan tidak mampu menyesuaikan diri

Lanjutan...

- Terkadang kesendirian itu penting supaya orang mampu memahami diri dengan lebih baik atau juga sebagai kesempatan untuk memulihkan dirinya
- Dan juga tidak selalu orang yang mampu menjalin relasi dengan orang lain merupakan orang yang sehat
- Misalnya: bagi individu yang mengalami yang mengalami gangguan siklotimia, yaitu gangguan semacam manik depresi tetapi yang suasana perasaannya tidak ekstim/berlebihan. Penderita biasanya tidak dapat terpisah dari orang lain, baik pada episode hipomania maupun pada episode overaktif
- Hal ini terutama disebabkan karena energi mereka berkaitan dengan lingkungannya

Ruang Lingkup Sehat/Kesehatan

- Sasaran dalam ruang lingkup kesehatan itu sendiri meliputi tujuannya:
 - a. Memahami makna sehat mental dan faktor-faktor yang mempengaruhinya
 - b. Memahami pendekatan-pendekatan yang digunakan dalam penanganan kesehatan mental
 - c. Memiliki kemampuan dasar dalam usaha peningkatan dan pencegahan kesehatan mental masyarakat
 - d. Memiliki sikap proaktif dan mampu memanfaatkan berbagai sumber daya dalam upaya penanganan kesehatan mental masyarakat
 - e. Meningkatkan kesehatan mental dan mengurangi timbulnya gangguan mental.

Lanjutan...

- Sedangkan sasaran dalam ruang lingkup kesehatan adalah:

1. Pendekatan preventif

- Pendekatan yang berusaha mencegah gangguan-gangguan mental yang ringan dan yang dapat menimbulkan gangguan mental.
- Pendekatan dilakukan dengan mengadakan pembinaan hubungan orang tua dan anak yang sehat, pengadaan lingkungan sekolah yang sehat, dll
- Sasarannya → masyarakat umum

Lanjutan...

2. Pendekatan terapeutik

- Perbaiki ketidakmampuan menyesuaikan diri atau gangguan mental yang ringan dalam tingkah laku sehingga tidak berkembang menjadi hambatan yang berat
- Sasarannya → kelompok masyarakat kelompok resiko tinggi (individu yang mengalami gangguan/sakit)

Lanjutan....

3. Pendekatan kuratif

- Praktek-praktek yang dilakukan untuk menemukan dan memperbaiki ketidakmampuan menyesuaikan diri yang berat dan tidak memerlukan perawatan di rumah sakit.
- Pelayanan dari para ahli ilmu kesehatan mental yang terlatih, seperti psikiater dan psikolog klinis diperlukan pada tahap penyimpangan kepribadian yang berat.
- Sasarannya → kelompok masyarakat/individu yang pernah mengalami gangguan