

STIGMA SEPUTAR GANGGUAN MENTAL



•
Semakin pesatnya usaha pembangunan, modernisasi, dan industrialisasi yang berakibat semakin kompleksnya masyarakat, memunculkan banyak masalah sosial dan gangguan mental di kalangan masyarakat. Banyak warga masyarakat yang tidak dapat melakukan penyesuaian diri dengan cepat terhadap macam-macam perubahan sosial banyak mengalami frustrasi, konflik eksternal dan internal, ketegangan batin, dan menderita gangguan mental. Jika semua ini berlangsung terlalu lama dan tidak bisa diselesaikan dengan baik, biasanya peristiwa tersebut menyebabkan gangguan mental yang parah.

Gangguan mental merupakan bentuk gangguan dan kekacauan fungsi mental (kesehatan mental) yang disebabkan oleh kegagalan bereaksinya mekanisme adaptasi dari fungsi kejiwaan atau mental terhadap stimulus eksternal dan ketegangan-ketegangan sehingga muncul gangguan fungsi atau gangguan struktur pada satu bagian, satu organ, atau sistem kejiwaan.

Stigma berasal dari kecenderungan manusia untuk menilai orang lain. Berdasarkan penilaian itu, kategorisasi dilakukan tidak berdasarkan keadaan yang sebenarnya atau fakta, tetapi pada apa yang masyarakat anggap sebagai 'tidak pantas', 'luar biasa', 'memalukan', dan 'tak dapat diterima'. Stigmatisasi terjadi pada semua aspek kehidupan manusia. Seseorang dapat dikenai stigma oleh karena segala sesuatu yang berhubungan dengan penyakit, cacat sejak lahir, gangguan mental, pekerjaan dan status ekonomi, hingga preferensi seksual.

Gangguan mental yang memiliki kemungkinan lebih besar untuk dikenai stigma adalah jenis gangguan mental yang menunjukkan abnormalitas/penyimpangan (deviasi) pada pola perilakunya. Stigma yang lebih memberatkan adalah gangguan mental yang lebih mempengaruhi penampilan fisik seseorang daripada gangguan mental yang tidak berpengaruh pada penampilan fisik seseorang.

Dari beberapa pendapat para ahli kesehatan mental, faktor utama yang menjadi sebab terjadinya stigma gangguan mental antara lain:

1. Adanya miskonsepsi mengenai gangguan mental karena kurangnya pemahaman mengenai gangguan mental sehingga muncul anggapan bahwa gangguan mental identik dengan 'gila', dan
2. Adanya predileksi secara psikologis sebagian masyarakat untuk percaya pada hal-hal yang gaib sehingga ada asumsi bahwa gangguan mental disebabkan oleh hal-hal yang bersifat supernatural, seperti makhluk halus, setan, roh jahat, atau terkena pengaruh sihir. Akibat predileksi tersebut, gangguan mental dianggap bukanlah urusan medis.

Untuk menjelaskan faktor-faktor yang menyebabkan terjadinya stigmatisasi terhadap gangguan mental, berikut ini dua teori untuk menelusuri lebih dalam mengenai latar belakang timbulnya stigma tersebut.

1. Teori Demonologi

Teori demonologi mengungkapkan bahwa gangguan mental disebabkan oleh unsur-unsur gaib seperti setan, roh jahat, atau sebagai hasil perbuatan dukun jahat. Menurut Kartini Kartono, di dalam teori demonologi ada dua tipe gangguan mental. *Pertama*, tipe gangguan mental yang jahat, yaitu gangguan mental yang dianggap berbahaya, bisa merugikan dan membunuh orang lain. *Kedua*, tipe gangguan mental yang baik. Di dalam tipe ini, gejala epilepsi (ayan) dianggap sebagai 'penyakit suci'. Karena anggapan ini pula beberapa di antara mantan penderita ayan ini diperbolehkan memberikan pengobatan kepada pasien-pasien melalui doa-doa, sembahyang, dan penebusan dosa.

Teori demonologi ini merupakan landasan yang digunakan untuk menjelaskan sebab terjadinya abnormalitas pada pola perilaku manusia yang dikaitkan dengan pengaruh supranatural, hal-hal gaib, atau yang dikenal dengan model demonologi (*demonological model*). Model demonologi ini dalam klasifikasi etiologi penyakit (*etiology of illness*) yang didasarkan kepada kepercayaan yang ada dan hampir selalu ada dalam semua sistem kesehatan masyarakat. Dikenal dengan etiologi *personalistik*, yaitu keadaan sakit dipandang sebagai sebab adanya campur tangan agen (perantara) seperti makhluk halus, jin, setan, atau roh-roh tertentu. Etiologi *personalistik* ini digunakan untuk membedakan kepercayaan mengenai penyakit yang ditimbulkan oleh adanya gangguan sistem dalam tubuh manusia yang disebabkan oleh kesalahan mengonsumsi makanan, pengaruh lingkungan, kebiasaan hidup, atau yang dikenal dengan etiologi *naturalistic*.

2. Teori Labelling

Teori *labelling* ini pada prinsipnya mengungkapkan dua hal. *Pertama*, orang berperilaku normal atau tidak normal, menyimpang atau tidak menyimpang, tergantung pada bagaimana orang lain (orang tua, keluarga dan masyarakat) menilainya. Penilaian itu ditentukan oleh kategorisasi yang sudah melekat pada pemikiran orang lain tersebut. Segala sesuatu yang dianggap tidak termasuk ke dalam kategori-kategori yang sudah

dianggap baku oleh masyarakat (dinamakan residual) otomatis akan dianggap menyimpang. Oleh karena itu, orang bisa dianggap sakit jiwa hanya karena berpakaian atau bertindak 'aneh' pada suatu tempat atau masa tertentu. *Kedua*, penilaian itu berubah dari waktu ke waktu sehingga orang yang hari ini dinyatakan sakit bisa dinyatakan sehat (dengan gejala yang sama) beberapa tahun kemudian atau sebaliknya.

Para ahli teori sosial budaya juga berpendapat bahwa apabila *labelling* (sebutan) 'penyakit mental' digunakan, maka sulit sekali menghilangkannya. *Labelling* juga memengaruhi pada bagaimana seseorang memberikan respons kepada yang bersangkutan. Peluang-peluang kerja tertutup bagi mereka, persahabatan mungkin putus, dan orang yang dijuluki "sakit mental" makin lama makin diasingkan oleh masyarakat.

Menurut ahli sosial budaya yang radikal seperti Thomas Szasz, memperlakukan orang sebagai 'orang yang menderita sakit mental' sama saja melucuti atau menjatuhkan martabat mereka, karena menolak mereka untuk lebih bertanggung jawab dalam menangani hidup dan memecahkan masalah-masalah mereka sendiri.

USAHA-USAHA PREVENTIF UNTUK MENGATASI GANGGUAN MENTAL

Hal yang patut diingat bahwa gangguan mental oleh faktor-faktor sosial dan kultural yang eksternal itu sifatnya dapat dihindari, baik itu dengan jalan psikoterapi yang diberikan kepada individu yang mengalami gangguan kepribadian atau penyakit jiwa maupun melalui terapi psikologis. Penelitian mengungkapkan bahwa beberapa pasien yang mendapat psikoterapi kondisinya malah bertambah buruk. Hasil psikoterapi sampai sekarang belum mencapai tingkat yang memuaskan. Selain itu, tidaklah penting melakukan terapi atas berbagai penyakit setelah terjadi terapi. Justru yang lebih penting dan lebih baik adalah mencegah penyakit tersebut, serta berupaya agar hal itu tidak terjadi atau paling tidak berusaha meminimalkannya dengan usaha-usaha sebagai berikut.

1. Perbaiki kebiasaan makan, bernapas, tidur, dan aktivitas seks. Jangan mencegah atau mengurangi makan dan kualitasnya harus seimbang. Jangan menuruti kemauan tanpa batas. Usahakan untuk menghindari udara kotor dan berdebu, hal tersebut akan bermanfaat untuk kesehatan fisik serta kesehatan mental. Perbaiki kebiasaan tidur terlalu banyak dan tidur tidak efisien bagi tubuh, serta memaksakan diri untuk bekerja akan menyebabkan timbulnya penyakit.
2. Bicarakan kesulitan jika ada masalah. Uraikan masalah yang mengganggu batin. Jangan disimpan dan disembunyikan. Uraikan masalah tersebut pada orang yang dipercaya, misalnya pada suami atau istri, orang tua, dokter, teman, sahabat, guru, dan seterusnya. Dengan mengeluarkan ganjalan hati itu, beban dalam batin akan menjadi ringan, serta dapat membantu dalam melihat persoalan dari segi yang lebih terang dan lebih objektif.
3. Hindari kesulitan untuk sementara waktu, misalnya dengan membaca, menonton film atau pertandingan, dan berolahraga tanpa memikirkan kepelikan yang terjadi.
4. Hindari konflik yang serius, termasuk konflik dengan lingkungan.
5. Terima segala kritik dengan lapang dada. Salah satu cara untuk sehat adalah dapat menerima kritik dari orang lain. Orang lain yang mengkritik kita merupakan orang yang menginginkan perbaikan pada diri kita. Sikap dapat menerima kritik adalah sifat dewasa penuh toleransi yang dalam hal ini adalah toleransi diri dan bersedia mendapat teguran orang lain merupakan hal positif. Orang yang berbuat sesuatu akan banyak menerima banyak kritikan dan dia dapat belajar dari pengalaman. Hanya orang-orang yang dapat belajar dari pengalaman yang dapat maju dan akan sehat jiwa dan mentalnya
6. Lakukan kebaikan untuk orang lain dan pupuk rasa sosial. Jika Anda terlalu sibuk dengan diri sendiri atau kesulitan-kesulitan sendiri, cobalah berbuat sesuatu demi kebaikan dan kebahagiaan orang lain. Hal ini akan menumbuhkan rasa harga diri dan partisipasi di dalam masyarakat, serta bisa memberikan arti atau satu nilai individu kepada diri sendiri. Selain itu, hal tersebut juga memberikan rasa kepuasan, karena merasa berguna. Perbuatan tersebut akan membuat diri melakukan introspeksi. Selain itu juga rasa lebih cepat mengeluarkan kita dari gangguan batin, egosentrisme, serta ketegangan. Semua itu akan dapat menumbuhkan rasa kehangatan, simpati, dan kasih sayang pada sesama manusia dan akan memupuk kesehatan jiwa dan raga.

7. Salurkan kemarahan sebagai pola tingkah laku pada hal yang positif. Cobalah untuk menahan amarah keesokan harinya. Sebagai gantinya, sibukkan diri sendiri, misalnya dengan berkebun, berolahraga, atau berjalan-jalan melihat keindahan alam, dan lain-lain. Dengan menghapus kemarahan yang sudah hampir meletus, pastilah kita akan lebih mampu dan siap menghadapi segala kesulitan. Sifatnya itu dapat menyebabkan timbulnya tekanan darah tinggi atau *hypertension* dan gejala neurotik yang gawat.
8. Jangan anggap diri super, atau merasa takut memutuskan sesuatu karena merasa tidak dapat mencapainya sesuai dengan apa yang dicita-citakan sesuai dengan standar normatif yang dipeluknya. Kecenderungan-kecenderungan menginginkan kesempurnaan semacam ini merupakan pangkal permulaan dari kegagalan-kegagalan.
9. Sadari keterbatasan berpikir bahwa dirinya adalah seorang yang mempunyai keterbatasan. Banyak hal dalam kehidupan ini yang tidak dimengerti, terimalah kenyataan tersebut karena keterbatasan. Dengan menyadari keterbatasan berarti menerima segala konsekuensi atas keterbatasan tersebut dan tidak kecewa atas keadaan tersebut.
10. Tunjukkan sikap *religius* dengan selalu memelihara kebersihan jiwa, bersikap religius sangat membantu dalam proses pencegahan penyakit kejiwaan. Sikap ini pada dasarnya merupakan tindakan yang positif karena menjauhi pekerjaan-pekerjaan yang negatif serta menyerahkan diri pada Yang Maha Kuasa. Sikap berkomunikasi dengan Yang Maha Kuasa mempunyai kemampuan yang luar biasa untuk kesehatan fisik dan terutama kesehatan mental.

Sumber: Burlian, P. 2016. *Patologi Sosial*. PT Bumi Aksara. Jakarta.
Nurhalimah. (2016). *Keperawatan Jiwa*. Jakarta Selatan: Pusdik SDM Kesehatan
Prabowo, Eko. 2017. *Asuhan Keperawatan Jiwa*. Semarang: Universitas Diponegoro.
Republik Indonesia. (2014). Undang-Undang No. 18 Tahun 2014 *Tentang Kesehatan Jiwa*. Lembaran Negara RI No. 5571. Jakarta: Sekretariat Negara.

Penulis:

Mahmudah, S. Kep, Ners

Sumber:

Perawat Rumah Sakit Jiwa Daerah