



SEJARAH PERKEMBANGAN GERAKAN KESEHATAN MENTAL

Indra Aditiyawarman¹⁾

¹⁾ Penulis adalah mahasiswa Prodi Bimbingan Konseling Islam (BKI), Jurusan Dakwah (Komunikasi) STAIN Purwokerto.

Abstract: Mental health, similar to the other scientific knowledge, was developed from the reality or experience of human beings since pre scientific era. Marx Webeer said that human being entered their historical era when the individual mentality has developed and arranged and all the environment aspects support them, so that they could produce their first cultural product that gave a sign of a historical era. This means that without mental health, there would not have been any cultural products and such an era like this would be impossible. Mental health is the key of human's personal and social mobility. Keywords: mental health, pre scientific era, Islamic civilization.

PENDAHULUAN

Seperti kesehatan fisik, kesehatan mental¹ merupakan aspek yang sangat penting bagi setiap fase kehidupan manusia. Kesehatan mental terkadang mengalami siklus baik dan buruk. Setiap orang, dalam hidupnya mengalami kedua sisi tersebut. Kadang mentalnya sehat, terkadang sebaliknya. Pada saat mengalami masalah kesehatan mental, seseorang membutuhkan pertolongan orang lain untuk mengatasi masalah yang dihadapinya. Kesalahan mental dapat memberikan dampak terhadap kehidupan sehari-hari atau masa depan seseorang, termasuk anak-anak dan remaja. Merawat dan melindungi kesehatan mental anak-anak merupakan aspek yang sangat penting, yang dapat membantu perkembangan anak yang lebih baik di masa depan.

Seperti disiplin ilmu-ilmu yang telah ada, "Kesehatan Mental" berawal dari fenomena atau realita yang terjadi pada diri manusia sejak zaman pra Ilmiah. Menurut Marx Webeer, manusia memasuki zaman atau era sejarah ketika mentalitas dari individu-individu itu sendiri telah tertata dengan rapi dan didukung dari segala aspek lingkungan yang memungkinkan. Oleh karena itu, manusia dapat menghasilkan kebudayaan untuk pertama kalinya sebagai penanda adanya era baru (sejarah). Hal itu berarti tanpa kesehatan mental yang tertata dengan rapi, maka tidak akan ada kebudayaan yang lahir. Tanpa kebudayaan tersebut, maka manusia pun tidak akan pernah memasuki era ini. Kesehatan mental adalah kunci dari mobilitas personal dan sosial manusia.²

Klasifikasi, sebaran, dan banyaknya versi tentang sejarah perkembangan kesehatan mental membuat makalah ini dibatasi atas garis besar haluan sejarahnya saja, yaitu dari era pra ilmiah, kemunculan naturalisme (era Yunani dan Romawi kuno), era Ilmiah (modern) dan tidak lupa tentang perkembangan serta peranan dari peradaban Islam sendiri tentang Kesehatan Mental, yang kesemuanya terangkum pada bagan klasifikasi sejarah yang ada.

PERKEMBANGAN KESEHATAN MENTAL PRA ILMIAH

1. Masa Animisme

Sejak zaman dulu, sikap terhadap gangguan kepribadian atau mental telah muncul dalam konsep primitif animisme. Ada kepercayaan bahwa dunia ini diawasi atau dikuasai oleh roh-roh atau dewa-dewa. Orang primitif percaya bahwa angin bertiup, ombak mengalun, batu berguling, dan pohon tumbuh karena pengaruh roh yang tinggal dalam benda-benda tersebut.



Orang Yunani percaya bahwa gangguan mental terjadi karena dewa marah dan membawa pergi jiwanya. Untuk menghindari kemarahannya, maka mereka mengadakan perjamuan pesta (sesaji) dengan mantra dari korban³ yang mereka persembahkan.

Praktik-praktik semacam tersebut berlangsung mulai dari abad 7-5 SM. Setelah kemunculan naturalisme, maka praktik semacam itu pun kian berkurang, walaupun kepercayaan tentang penyakit mental tersebut berasal dari roh-roh jahat tetap bertahan sampai abad pertengahan.

2. Kemunculan Naturalisme

Perubahan sikap terhadap tradisi animisme terjadi pada zaman Hipocrates (460-467). Dia dan pengikutnya mengembangkan pandangan revolusioner dalam pengobatan, yaitu dengan menggunakan pendekatan "Naturalisme". Aliran ini berpendapat bahwa gangguan mental atau fisik merupakan akibat dari alam. Hipocrates menolak pengaruh roh, dewa, setan atau hantu sebagai penyebab sakit. Dia menyatakan: "Jika Anda memotong batok kepala, maka Anda akan menemukan otak yang basah, dan memicu bau yang amis, tetapi Anda tidak akan melihat roh, dewa atau hantu yang melukai badan Anda."

Ide naturalistik ini kemudian dikembangkan oleh Galen, seorang tabib dalam lapangan pekerjaan pemeriksaan atau pembedahan hewan.

Dalam perkembangan selanjutnya, pendekatan naturalistik ini tidak dipergunakan lagi di kalangan orang-orang Kristen. Seorang dokter Perancis, *Philippe Pinel* (1745-1826) menggunakan filsafat politik dan sosial yang baru untuk memecahkan problem penyakit mental. Dia telah terpilih menjadi kepala Rumah Sakit Bicetre di Paris. Di rumah sakit ini, para pasiennya (yang maniak) dirantai, diikat di tembok dan di tempat tidur. Para pasien yang telah dirantai selama 20 tahun atau lebih karena dipandang sangat berbahaya dibawa jalan-jalan di sekitar rumah sakit. Akhirnya, di antara mereka banyak yang berhasil. Mereka tidak lagi menunjukkan kecenderungan untuk melukai atau merusak dirinya sendiri.

PERKEMBANGAN KESEHATAN MENTAL ERA MODERN

Perubahan yang sangat berarti dalam sikap dan pengobatan gangguan mental, yaitu dari animisme (*irrational*) dan tradisional ke sikap dan cara yang rasional (*ilmiah*), terjadi pada saat berkembangnya psikologi abnormal dan psikiatri di Amerika Serikat, yaitu pada tahun 1783. Ketika itu, Benjamin Rush (1745-1813) menjadi anggota staff medis di rumah sakit Pennsylvania. Di rumah sakit ini, ada 24 pasien yang dianggap sebagai *lunatics* (orang-orang gila atau sakit ingatan).

Pada waktu itu, sedikit sekali pengetahuan tentang penyakit kegilaan tersebut, dan kurang mengetahui cara menyembuhkannya. Sebagai akibatnya, pasien-pasien tersebut didukung dalam sel yang kurang sekali alat ventilasinya, dan mereka sekali-sekali diguyur dengan air.

Rush melakukan usaha yang sangat berguna untuk memahami orang-orang yang menderita gangguan mental tersebut. Cara yang ditempuhnya adalah dengan melalui penulisan artikel-artikel dalam koran, ceramah, dan pertemuan-pertemuan lainnya. Akhirnya, setelah usaha itu dilakukan (selama 13 tahun), yaitu pada tahun 1796, di rumah sakit, ruangan ini dibedakan untuk pasien wanita dan pria. Secara berkesinambungan, Rush mengadakan pengobatan kepada para pasien dengan memberikan dorongan (motivasi) untuk mau bekerja, rekreasi, dan mencari kesenangan.

Perkembangan psikologi abnormal dan psikiatri ini memberikan pengaruh kepada lahirnya "*mental hygiene*" yang berkembang menjadi suatu "*Body of Knowledge*" beserta gerakan-gerakan yang terorganisir.

Perkembangan kesehatan mental dipengaruhi oleh gagasan, pemikiran dan inspirasi para ahli, terutama dari dua tokoh perintis, yaitu Dorothea Lynde Dix dan Clifford Whittingham Beers. Kedua orang ini banyak mendedikasikan hidupnya dalam bidang pencegahan gangguan mental dan pertolongan bagi orang-orang miskin dan lemah. Dorothea Lynde Dix lahir pada tahun 1802 dan meninggal dunia tanggal 17 Juli 1887. Dia adalah seorang guru sekolah di Massachusetts, yang menaruh perhatian terhadap orang-orang yang mengalami gangguan mental. Sebagian perintis (*pioneer*), selama 40 tahun, dia berjuang untuk memberikan pengorbanan terhadap orang-orang gila secara lebih manusiawi.

Usahnya, mula-mula diarahkan pada para pasien mental di rumah sakit. Kemudian diperluas kepada para penderita gangguan mental yang dikurung di rumah-rumah penjara. Pekerjaan Dix ini merupakan faktor penting dalam membangun



kesadaran masyarakat umum untuk memperhatikan kebutuhan para penderita gangguan mental. Berkat usahanya yang tak kenal lelah, di Amerika Serikat didirikan 32 rumah sakit jiwa. Dia layak mendapat pujian sebagai salah seorang wanita besar di abad ke-19.

Pada tahun 1909, gerakan kesehatan mental secara formal mulai muncul. Selama dekade 1900-1909, beberapa organisasi kesehatan mental telah didirikan, seperti *American Social Hygiene Association* (ASHA), dan *American Federation for Sex Hygiene*.

Perkembangan gerakan-gerakan di bidang kesehatan mental ini tidak lepas dari jasa Clifford Whittingham Beers (1876-1943). Bahkan, karena jasa-jasanya itulah, dia 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.

Dedikasi Beers yang begitu kuat dalam kesehatan mental dipengaruhi oleh pengalamannya sebagai pasien di beberapa rumah sakit jiwa yang berbeda. Selama di rumah sakit, dia mendapatkan pelayanan atau pengobatan yang keras dan kasar (kurang manusiawi). Kondisi seperti ini terjadi karena pada masa itu belum ada perhatian terhadap masalah gangguan mental, apalagi pengobatannya.

Setelah dua tahun mendapatkan perawatan di rumah sakit, dia mulai memperbaiki dirinya. Selama tahun terakhirnya sebagai pasien, dia mulai mengembangkan gagasan untuk membuat gerakan untuk melindungi orang-orang yang mengalami gangguan mental atau orang gila (*insane*). Setelah dia kembali dalam kehidupan yang normal (sembuh dari penyakitnya), pada tahun 1908, dia menindaklanjuti gagasannya dengan mempublikasikan tulisan autobiografinya yang berjudul *A Mind That Found It Self*. Kehadiran buku ini disambut baik oleh William James, sebagai seorang pakar psikologi. Dalam buku ini, dia memberikan koreksi terhadap program pelayanan, perlakuan atau "*treatment*" yang diberikan kepada para pasien di rumah sakit yang dipandangnya kurang manusiawi. Di samping itu, dia merupakan reformator terhadap lembaga yang memberikan perawatan gangguan mental.

Beers meyakini bahwa penyakit atau gangguan mental dapat dicegah atau disembuhkan. Dia merancang suatu program yang bersifat nasional, yang tujuannya adalah:

1. Mereformasi program perawatan dan pengobatan terhadap pengidap penyakit jiwa;
2. Melakukan penyebaran informasi kepada masyarakat agar mereka memiliki pemahaman dan sikap yang positif terhadap para pasien yang mengidap gangguan atau penyakit jiwa;
3. Mendorong dilakukannya berbagai penelitian tentang kasus-kasus dan obat gangguan mental; dan
4. Mengembangkan praktik-praktik untuk mencegah gangguan mental.

Program Beers ini ternyata mendapat respon positif dari kalangan masyarakat, terutama kalangan para ahli seperti William James dan seorang psikiatris ternama, Adolf Mayer. Begitu tertariknya terhadap gagasan Beers, Adolf Mayer menyarankan untuk menamai gerakan itu dengan nama "*Mental Hygiene*". Dengan demikian, yang mempopulerkan istilah "*Mental Hygiene*" adalah Mayer.

Belum lama setelah buku itu diterbitkan pada tahun 1908, sebuah organisasi pertama didirikan, bernama "*Connecticut Society For Mental Hygiene*". Satu tahun kemudian, didirikanlah "*National Committee Society For Mental Hygiene*", dan Beers diangkat menjadi sekretarisnya. Organisasi ini bertujuan:

1. Melindungi kesehatan mental masyarakat;
2. Menyusun standard perawatan para pengidap gangguan mental;
3. Meningkatkan studi tentang gangguan mental dalam segala bentuknya dan berbagi aspek yang terkait dengannya;
4. Menyebarkan pengetahuan tentang kasus gangguan mental, pencegahan dan penobatannya; dan
5. Mengkoordinasikan lembaga-lembaga perawatan yang ada.

Terkait dengan perkembangan gerakan kesehatan mental ini, Deutsch mengemukakan bahwa pada masanya dan pasca Perang Dunia I, gerakan kesehatan mental ini mengkonsentrasikan programnya untuk membantu mereka yang mengalami masalah serius. Setelah perang usai, gerakan kesehatan mental semakin berkembang dan cakupan garapannya meliputi



berbagai bidang kegiatan, seperti pendidikan, kesehatan masyarakat, pengobatan umum, industri, kriminologi, dan kerja sosial.

Secara hukum, gerakan kesehatan mental ini mendapatkan pengukuhan pada tanggal 3 Juli 1946, yaitu ketika presiden Amerika Serikat menandatangani *"The National Mental Health Act"*.⁴ Beberapa tujuan yang terkandung dalam dokumen tersebut meliputi:

1. Meningkatkan kesehatan mental seluruh warga masyarakat Amerika Serikat, melalui penelitian, investigasi, eksperimen penanganan 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 penelitian dan meningkatkan kegiatan dan mengaplikasikan hasil-hasil penelitiannya;
3. Memberikan latihan terhadap para personel tentang kesehatan mental; dan
4. Mengembangkan dan membantu negara dalam menerapkan berbagai metode pencegahan, diagnosis, dan obat terhadap para pengidap gangguan mental.

Pada tahun 1950, organisasi kesehatan mental terus bertambah, yaitu dengan berdirinya *"National Association For Mental Health"* yang bekerjasama dengan tiga organisasi swadaya masyarakat lainnya, yaitu *"National Committee For Mental Hygiene"*, *"National Mental Health Foundation"*, dan *"Psychiatric Foundation"*.

Gerakan kesehatan mental ini terus berkembang sehingga pada tahun 1975 di Amerika Serikat terdapat lebih dari seribu tempat perkumpulan kesehatan mental. Di belahan dunia lainnya, gerakan ini dikembangkan melalui *"The World Federation For Mental Health"* dan *"The World Health Organization"*.

*Klasifikasi Sejarah Masa Perkembangan Bimbingan Konseling
dalam Perspektif Barat*

KESEHATAN MENTAL DALAM SEJARAH KEILMUAN ISLAM

1. Peradaban dan Perkembangan Keilmuan Islam

Kemunculan Islam di Jazirah Arab pada tahun 611-632 M, yang dibawa oleh Nabi Muhammad SAW, bukan hanya merevitalisasi dan mereorientasi tatanan kehidupan manusia pada masa itu, namun juga telah menciptakan peradaban baru bagi umat manusia secara universal pada segala aspek kehidupan yang ada.

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 jiwa⁵ (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.

Seiring dengan bergantinya sistem kekhalifahan yang lama dengan yang baru, dari dinasti yang satu ke dinasti yang lain, pengembangan ilmu pengetahuan terus dilakukan. Hal tersebut berhenti setelah serangan bangsa Mongol ke dalam jantung peradaban Islam, serangan pasukan salib (1088-1099 M) dan runtuhnya peradaban Islam di Andalusia. Kejadian ini mengakibatkan ilmu pengetahuan Islam di Universitas al-Hambra diterjemahkan ke dalam bahasa-bahasa Latin.

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-Razi⁶ (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 di kota-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-Hawi* dan *Qamun Fiqh Thibb*.

KESEHATAN MENTAL ISLAMI DEWASA KINI

1. Kesehatan Mental dan Psikologi Islami

Jika berbicara mengenai kesehatan mental, maka tidak akan lepas dari disiplin ilmu yang menyertainya, yaitu Psikologi⁷ Kesehatan Mental. Ilmu ini juga dikaji berdasarkan sudut pandang keislaman yang tidak lepas dari ilmu psikologi yang Islami, yang sering dikenal dengan “nafsiologi” maupun “psikologi Islami”.

Visi utama psikologi Islam adalah sebagai mazhab kelima dalam pelataran psikologi modern. Visi kedua psikologi Islami adalah sebagai salah satu pembentuk suatu peradaban baru umat manusia, yakni suatu peradaban yang dibangun berdasarkan nilai-nilai ketuhanan.

2. Psikologi Islam sebagai Mazhab Kelima

Psikologi Islam oleh sebagian peminat dan pakarnya sering diposisikan sebagai suatu aliran atau mazhab baru dalam pelataran psikologi modern. Ada sejumlah alasan untuk berharap bahan psikologi yang didasarkan pada pandangan dunia Islam (*Islamic World View*) ini dan menjadi “fajar baru” yang prospektif dalam dunia psikologi. *Pertama*, mempercayai bahwa komponen terpenting manusia adalah Qalbu (hati nurani). *Kedua*, psikologi Islami adalah cara pandang baru dalam hal melihat keterkaitan atau hubungan antara manusia dengan Tuhan. *Ketiga*, psikologi Islami mempunyai potensi untuk menjawab tantangan kehidupan masyarakat modern. *Keempat*, psikologi Islam mendorong manusia untuk melakukan peran aktual untuk memperbaiki situasi nyata kehidupan manusia.

Hal utama yang semestinya disadari oleh setiap proaktivis psikologi Islami adalah bahwa apa yang dilakukan adalah sebuah proyek besar, yang membutuhkan waktu panjang dan usaha yang terus-menerus.

Salisu Shchu (1999) merangkum alasan pentingnya pengembangan psikologi perkembangan Islami yang menekankan perbedaan cara pandang dan kritik metodologi, sebagai berikut ini:

a. Perbedaan Cara Pandang dan Gaya Hidup



Dalam psikologi modern, tingkah laku manusia mengkaji dan diperlakukan dengan sudut pandang materialistik barat. Melalui cara ini, manusia secara fundamental dilihat sebagai makhluk materi, sedangkan spiritualitas atau komponen di dalamnya kurang dihargai, bahkan diabaikan sepenuhnya.

Sebaliknya, dalam pandangan Islam, manusia dan segala makhluk yang ada di alam semesta merupakan ciptaan Allah SWT. Ia menciptakan alam semesta dan mengaturnya dengan aturan universal. Kehidupan manusia memiliki tujuan transendental. Manusia memiliki tugas kekhalifahan di muka bumi. Karenanya, manusia harus bertanggung jawab kepada Allah SWT di hari kemudian.

b. Kritik Metodologik Psikologi Perkembangan

Selain perbedaan cara pandang, berbagai kritik metodologi terhadap psikologi perkembangan modern juga dapat dilakukan dengan menunjukkan pentingnya umat Islam untuk mengembangkan metodologi tersendiri dalam mengkaji psikologi perkembangan Islam.

3. Latar Belakang Kemunculan Psikologi Islam

Ada arus besar yang menjadi pendorong utama lahirnya psikologi Islami. Arus pertama adalah kebangkitan Islam. Arus kedua adalah kitisisme dalam dunia ilmu pengetahuan modern. Dua arus besar itu adalah hal-hal yang melatarbelakangi pengembangan psikologi Islami.

a) Kebangkitan Islam

Abad ke-15 H, di kalangan umat Islam menguat semangat untuk kembali kepada ajaran Islam. Pentingnya dan mendesaknya upaya menghadirkan Islam sebagai sistem kehidupan ini karena peradaban modern yang didominasi peradaban Barat telah gagal menyejahterakan aspek moral dan spiritual manusia.

Semangat kebangkitan Islam ini antara lain menyebar dan menguat pada ilmuwan muslim. Di kalangan mereka, terdapat keinginan untuk menggali al-Qur'an dan sunah Nabi sebagai sumber pengembangan ilmu pengetahuan.

Al-Faruqi meyakinkan manusia bahwa seharusnya setiap muslim menyadarkan pemikiran dan tindakannya kepada kebenaran Islam. Salah satu yang diyakini al-Faruqi sebagai pijakan dasar adalah tauhid, sebagaimana diuraikannya dalam buku *Tauhid*. Menurutnya, ciri utama ilmu pengetahuan Islam adalah menjadikan tauhid sebagai dasarnya.

b) Kritisisme Ilmu Pengetahuan Modern

Arus besar kedua yang muncul adalah kritisisme terhadap ilmu pengetahuan modern. Kritisisme ini diilhami oleh Thomas Kuhn dalam buku *The Structure of Scientific Revolution* yang mengatakan bahwa gelombang revolusi ilmu pengetahuan selalu ditandai oleh pergeseran dan penggantian dominasi ilmu pengetahuan yang berlaku.

Ketika cara pandang Thomas Kuhn digunakan untuk melihat perkembangan pemikiran psikologi, ternyata dalam psikologi selalu terjadi pergeseran dan pergantian paradigma. Aliran-aliran yang ada, banyak mengalami krisis dan digantikan oleh aliran-aliran yang lebih baru. Keadaan ini mengisyaratkan bahwa selalu terbuka peluang untuk menghadirkan paradigma baru dalam pemikiran psikologi, terutama bila terdapat krisis.

Dalam kerangka berpikir aliran strukturalisme yang dipelopori bapak psikologi Barat modern, Wilhelm Wundt, esensi yang paling menentukan kehidupan manusia adalah kesadaran (*consciousness*). Dengan kesadaran yang dimilikinya, manusia dapat melihat fakta-fakta yang nyata-nyata ada dan merasionalisasikan hubungan antar-fakta.

Adanya inspirasi kebangkitan Islam dan adanya tradisi pergeseran paradigma dalam ilmu pengetahuan ini mendorong ilmuwan muslim segera menyambutnya dengan keinginan melahirkan ilmu pengetahuan yang disandarkan kepada ajaran Islam. Salah satunya adalah lahirnya semangat untuk membangun psikologi Islami, yakni psikologi yang didasarkan pada pandangan dunia Islam.



KESIMPULAN

Sejarah perkembangan kesehatan mental merupakan sebuah kajian berdasarkan faktor empirik dari manusia sendiri yang telah bermula sejak era transisi dari masa pra sejarah/ilmiah kepada era sejarah dan masa-masa setelahnya. Pada era pra ilmiah, konsep tentang kesehatan mental tidaklah lepas dari mistisisme masyarakat setempat, yang pada masa itu besumber pada kepercayaan-kepercayaan primitif seperti animisme, dinamisme dan totemisme. Era ini ditutup dengan kemunculan paham naturalisme pada zaman Yunani kuno yang menjadi penghubung kepada era setelahnya (ilmiah).

Perubahan yang sangat berarti dalam sikap dan era pengobatan gangguan mental, yaitu dari animisme (*irrasional*) dan tradisional ke sikap dan cara yang rasional (*ilmiah*) terjadi pada saat berkembangnya psikologi abnormal dan psikiatri di Amerika Serikat, yaitu pada tahun 1783. Ketika itu, Benyamin Rush (1745-1813) menjadi anggota staff medis di rumah sakit Pennsylvania. Di rumah sakit ini, ada 24 pasien yang dianggap sebagai "*lunatics*" (orang-orang gila atau sakit ingatan).

Perkembangan gerakan kesehatan mental pada masa ilmiah (modern) tidaklah lepas dari kebudayaan sebelumnya, yaitu kebudayaan Islam yang menjadi transformator antara pengetahuan masa lampau, pengetahuan Islam dan pengetahuan kekinian tentang kesehatan mental itu sendiri selama hampir lebih dari 13 abad hijriah.

Perbedaan metodologi yang digunakan pada masing-masing disiplin ilmu kesehatan mental sendiri di dalam proyeksinya mengenai mental yang sehat antara ilmu pengetahuan Barat dan Islam menghasilkan perspektif yang berbeda pula tentang cakupan mental yang sehat. Jika di dalam perspektif Barat, mental yang sehat hanya dapat dilihat dari determinan tingkah lakunya (bersifat empirisme/ hanya dapat ditangkap dengan kelima panca Indra), maka di dalam Islam seseorang dikatakan telah mempunyai kepribadian yang sehat apabila dapat mengatur segala bentuk dimensi hubungan individu itu sendiri dan mengakomodirnya. Di dalam keempat dimensi⁸ tersebut, bentuk hubungan manusia terletak karakteristik itu sendiri dan peranan-peranannya yang berbeda-beda satu sama lain, sesuai dengan bentuk dimensi hubungan ia berada.

ENDNOTE

¹ 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. Oleh karena itu, kesehatan mental merupakan bagian dari *hygiene* mental (ilmu kesehatan mental) (Yusak Burhanuddin, 1999: 9). Dalam perjalanan sejarahnya, pengertian kesehatan mental mengalami perkembangan sebagai berikut.

a. Kesehatan mental adalah terhindarnya seseorang dari gangguan dan penyakit jiwa (neurosis dan psikosis).

b. Kemampuan untuk menyesuaikan diri dengan dirinya sendiri, dengan orang lain dan masyarakat serta lingkungan di mana ia hidup. Pengertian ini lebih luas dan umum, karena telah dihubungkan dengan kehidupan sosial secara menyeluruh. Dengan kemampuan penyesuaian diri, diharapkan akan menimbulkan ketentraman dan kebahagiaan hidup.

c. Terwujudnya keharmonisan yang sungguh-sungguh antara fungsi-fungsi jiwa serta mempunyai kesanggupan untuk mengatasi problem yang biasa terjadi, serta terhindar dari kegelisahan dan pertentangan batin (konflik).

d. Pengetahuan dan perbuatan yang bertujuan untuk mengembangkan dan meningkatkan potensi, bakat dan pembawaan semaksimal mungkin sehingga membawa kebahagiaan diri dan orang lain, terhindar dari gangguan dan penyakit jiwa.

Dari pengertian di atas, dapat ditarik kesimpulan bahwa orang yang sehat mentalnya adalah orang yang terhindar dari gangguan dan penyakit jiwa, maupun menyesuaikan diri, sanggup menghadapi masalah-masalah dan kegoncangan-kegoncangan yang bias, adanya keserasian fungsi jiwa, dan merasa bahwa dirinya berharga, berguna, dan berbahagia serta dapat menggunakan potensi-potensi yang ada semaksimal mungkin (Sururin, 2004: 144).

Kesehatan mental (*mental hygiene*) adalah ilmu yang meliputi sistem tentang prinsip-prinsip, peraturan-peraturan serta prosedur-prosedur untuk mempertinggi kesehatan ruhani (M. Buchori dalam Jalaluddin, 2004: 154) Menurut H.C. Witherington, kesehatan mental meliputi pengetahuan serta prinsip-prinsip yang terdapat lapangan Psikologi, kedokteran, Psikiatri, Biologi, Sosiologi, dan Agama (M. Buchori dalam Jalaluddin, 2004: 154)

² Pen.



³ Seperti para penganut sekte Bacchus pada zaman Yunani Kuno (5-1 SM), di mana dalam ritus peribadatannya dan penanganan akan gangguan mental manusia maupun untuk meningkatkan unsure dewani pada jiwa manusia itu sendiri mereka mengorbankan binatang liar sebagai sesaji dan memakannya mentah-mentah. Betrand Russell, *Sejarah Filsafat Barat; Kaitannya dengan Kondisi Sosio Politik Zaman Kuno Hingga Sekarang*, (Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2004), Cet. II, hal. 16.

⁴ Dokumen ini merupakan *blueprint* yang komprehensif, yang berisi program-program jangka panjang yang diarahkan untuk meningkatkan kesehatan mental seluruh warga masyarakat di Amerika pada waktu itu. *Pen.*

⁵ Di dalam Ensiklopedia Indonesia, Hassan Shadily dkk. (1992: 2787) menulis bahwa kata "Jiwa" berasal dari kata "*Psyche*" yang berarti jiwa, pikiran, hidup. Dalam agama, jiwa merupakan sebagian dari keruhanian manusia, dalam arti kesanggupan merasakan sesuatu. Suatu makhluk baru dikatakan berjiwa, jika sanggup mengalami, merasa, berkemauan, dan sebagainya (Hassan Shadily dkk., 1991: 1597). Jiwa adalah energi mental yang memiliki kekuatan untuk dapat memotivasi terjadinya proses perilaku yang menjadi bentuk aktivitas yang dilakukan sehari-hari. (<http://id.wikipedia.org/wiki/Jiwa>).

⁶ Zakariyya ar-Razi yang bernama lengkap *Abu Bakr Muhammad Zakariyya ar-Razi* atau yang lebih dikenal dengan sebuta *Razhes* di Barat, lahir di kota Rayy pada tanggal 1 Sya'ban 251 H/865 M. Pada masa mudanya, ar-Razi menggeluti berbagai macam profesi seperti pendulang intan, pemain kecapi, dan penukar uang. Pada masa gubernur Manshur Ibn Ishaq Ibn Ahmad bin Azad (290-296 H/ 902-908 M) memerintah di kota Rayy, ar-Razi merupakan salah satu dokter terkenal di kotanya. Ia bukan hanya pandai dalam bidang ilmu kedokteran dan kesehatan mental semata, namun juga pandai dalam bidang kimia dan fisika. Salah satu karyanya yang cukup terkenal adalah *Comprehensive Book* yang memuat semua pengetahuan medis Timur Tengah, India, dan Yunani. M. Ishom el-Saha, M.A., Saiful Hadi, S.Ag., *Profil Ilmuwan Muslim Perintis Ilmu Pengetahuan Modern* (Jakarta: PT. Fauzan Inti Kreasi, 2004), cet. I, hal. 114.

⁷ Berasal dari kata dalam bahasa Yunani, yaitu *Psyche* yang berarti jiwa dan *logos* yang berarti ilmu. Secara harfiah, psikologi ialah ilmu yang mempelajari tentang jiwa manusia yang meliputi keadaan, seluk beluk, perkembangan, serta faktor-faktor yang ada dalam jiwa maupun yang memengaruhi jiwa itu sendiri.

⁸ Islam membagi bentuk manusia ke dalam beberapa dimensi yang kesemuanya memiliki kutub positif dan negatif, yaitu:

a. *Hablun Minannafs* (hubungan manusia dengan dirinya sendiri) yang ditandai oleh kesadaran melakukan amar ma'ruf nahi munkar (Q.S. 3: 110) atau sebaliknya mengumbar nafsu-nafsu rendah (Q.S. 38: 6, 45: 23);

b. *Hablun Minannas* (hubungan dengan sesama manusia) dengan usaha membina silaturahmi (Q.S. 4: 1) atau memutuskannya (Q.S. 12: 100);

c. *Hablun Minal 'Alam* (hubungan manusia dengan alam sekitar) yang ditandai dengan upaya melestarikannya (Q.S. 11: 6) atau justru malah merusaknya (Q.S. 30: 41);

d. *Hablun Minallah* (hubungan manusia dengan Allah Pencipta) ditandai dengan ketekunan ibadah padaNya (Q.S. 51: 56) atau ingkar dan syirik kepadaNya (Q.S. 4: 48).

Dari penjelasannya mengenai manusia, dapat disimpulkan bahwa manusia merupakan pusat dari berbagai dimensi hubungan yang ada (*center of relatedness*). Akan tetapi, dalam ajaran Islam pusat daripada segala hubungan bukanlah manusia melainkan pada Allah Pencipta. Dengan demikian, dapat ketahu bahwa landasan filsafat mengenai manusia dalam ajaran Islam bukanlah bersifat antroposentrisme melainkan theosentrisme.

DAFTAR PUSTAKA

Burhanuddin, Yusak. 1999. *Kesehatan Mental*. Bandung: CV Pustaka Setia.

El-Saha, M. Ishom, dan Saiful Hadi. 2004. *Profil Ilmuwan Muslim Perintis Ilmu Pengetahuan Modern*. Jakarta: CV. Fauzan Inti Kreasi.

Hoetomo. 2005. *Kamus Lengkap Bahasa Indonesia*. Surabaya: Mitra Pelajar.

<http://id.wikipedia.org/wiki/Jiwa>

http://www.waspada.co.id/serba_serbi/kesehatan/artikel.

Jalaluddin, 1998. *Psikologi Agama*. Jakarta: PT Raja Grafindo Persada.

Nashori, H.Fuad. 2002. *Agenda Psikologi Islami*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.

www.republika.com

Yusuf, Syamsu. 2004. *Mental Hygiene Perkembangan Kesehatan Mental dalam Kajian Psikologi dan Agama*. Bandung: Pustaka Bani Quraisy.