

KARAKTER INKLUSIF SEBAGAI KUNCI PRIBADI YANG SEHAT SECARA MENTAL

Y. Heri Widodo
Fakultas Psikologi Universitas Sanata Dharma Yogyakarta

Abstrak

Salah satu ciri mendasar sehat mental adalah kemampuan individu untuk hidup bersama dengan orang lain termasuk di dalamnya memberikan kontribusi positif terhadap lingkungannya. Banyak ahli psikologi, misalnya Erich Fromm dan Fritz Perls (dalam Schultz, 1991), meyakini bahwa ciri ini akan menjadi jelas ketika individu memiliki karakter yang bersifat inklusif. Karakter ini mewujudkan dalam rasa cinta dan persaudaraan terhadap semua orang tanpa membangun sekat-sekat sebagai batasnya. Tulisan ini bertujuan untuk memaparkan dasar pemikiran dari beberapa tokoh psikologi terkait dengan karakter inklusif. Diharapkan tulisan ini akan memberikan pencerahan khususnya bagi generasi muda mengenai pentingnya membangun karakter inklusif. Bagi orang muda, membangun karakter inklusif sebenarnya adalah sebuah tantangan. Di saat mereka, menurut Erik Erikson (1989), disibukkan dengan usaha membangun identitas diri, termasuk di dalamnya dengan masuk dalam berbagai kelompok, orang-orang muda ini ditantang untuk justru meminimalkan bangunan sekat-sekat yang membatasi dirinya dengan orang lain di sekitarnya. Meskipun tidak mudah, membangun karakter inklusif bagi generasi muda adalah kunci untuk memenangkan pertarungan pencarian identitas diri yang pada akhirnya akan memperkokoh identitas diri mereka. Capaian tersebut nantinya akan menjadikan mereka tumbuh sebagai pribadi yang matang dan sehat di berbagai tahap hidup mereka selanjutnya.

Kata kunci : karakter inklusif, kesehatan mental

Menjadi Sehat Mental, Sebuah Pilihan yang Penuh Tantangan

Semua individu hampir pasti memiliki keinginan untuk menjadi sehat secara mental. Hal ini karena dengan menjadi sehat secara mental individu akan mampu menjalankan berbagai fungsi dalam kehidupannya secara optimal baik dipandang dari segi dirinya sendiri, orang lain, maupun lingkungan di mana dia berada.

Akan tetapi, dalam kenyataannya, seringkali ditemui berbagai tantangan untuk menjadi sehat secara mental. Alih-alih memperjuangkan ketercapaian mental yang sehat, banyak individu justru lebih memilih bergerak, bahkan seringkali dengan intensitas yang kuat, ke arah kondisi mental yang cenderung kurang sehat. Gagasan ini membawa pemahaman bahwa kondisi mental yang sehat dalam banyak kasus adalah sebuah pilihan yang menantang. Sepanjang waktu, individu akan dihadapkan pada keharusan memilih menjadi sehat atau menjadi sakit secara mental. Konsekuensinya, individu dapat saja lebih

memilih, karena dirasa lebih menarik, untuk sekali waktu atau bahkan seringkali berada pada kondisi-kondisi mental yang kurang sehat.

Dalam tulisan ini, akan sedikit dikupas dua tantangan ketika individu dihadapkan pada pilihan untuk menjadi sehat atau justru menjadi sakit secara mental

a. Tantangan internal

Tantangan internal untuk menjadi sehat secara mental muncul ketika individu lebih menyerahkan dirinya pada pilihan untuk tetap berada pada zona nyaman perkembangan dirinya. Dalam banyak kasus, individu enggan atau mungkin takut untuk keluar lebih jauh ke belantara area-area yang belum dikenal yang menjadi konsekuensi dari tugas perkembangan diri di tahap selanjutnya. Mekanisme ini oleh Freud disebut sebagai fiksasi (2003).

Meskipun seringkali berada di area ketidaksadaran, seperti halnya konsep *iceberg* dalam psikoanalisis, fiksasi memberikan pengaruh yang sangat kuat dalam kehidupan sehari-hari individu. Tentu saja pengaruhnya lebih banyak berada di sisi yang tidak menguntungkan bagi perkembangan individu. Dampak serius dari fiksasi ini tidak hanya berhentinya individu di suatu tahap perkembangan tertentu (Freud, 2003.) namun lebih jauh dapat mendorong ke arah mekanisme regresi yang ditandai dengan mundurnya individu ke area-area infantil yang merupakan kerinduan untuk kembali ke tahap lampau yang penuh kenyamanan yang pernah dijalaninya. Mekanisme ini tentu saja akan membuatnya berpotensi mengalami berbagai disfungsi dalam kehidupan sekarang ini pada berbagai area yaitu diri, sosial, maupun lingkungannya.

Fromm (1995) menyebutkan bahwa mereka yang berada pada kondisi fiksasi ini memiliki ketakutan akan hidup. Mereka digoda oleh ketertarikan yang begitu kuat ke arah kematian dalam arti fantasi yang berarti kembali ke rahim ibu, ke dunia ibu. Dorongan inilah yang membuat individu menjauh dari hidup berdasarkan kenyataan saat ini dan lebih memilih menjalani kehidupan khayalan yang secara subjektif lebih indah di masa lampau. Dalam kasus ekstrim, individu berpotensi mengalami gangguan kejiwaan yang disebut sebagai skizoprenia.

b. Tantangan eksternal

Menjadi sehat tidak terlepas dari kondisi lingkungan sosial di mana individu lahir, hidup, dan berkembang. Callhoun dan Acocella (1990) mengungkapkan bahwa zaman telah berubah dengan sangat cepat. Di masa lampau, masalah yang dihadapi oleh nenek moyang kita lebih didominasi oleh masalah yang bersifat fisik seperti tempat tinggal, mengumpulkan makanan, dan sebagainya. Di era modern ini, masalah fisik tersebut relatif tidak lagi terlampaui merisaukan banyak orang. Meningkatnya kesejahteraan telah membuat orang dapat tinggal dengan nyaman di banyak rumah yang telah dibangun secara lebih berkualitas serta dengan adanya persediaan makanan

yang lebih terjamin. Akan tetapi, bukan berarti manusia modern saat ini tidak memiliki masalah sama sekali. Callhoun dan Acocella menyebutkan adanya tiga masalah penting yang banyak dihadapi manusia modern yaitu bertambahnya meningkatnya pengetahuan, harapan, dan kebebasan. Seperti koin dengan dua sisi tak terpisahkan, ketiga hal itu, yang awalnya merupakan hasil dari modernisasi, dalam banyak kasus akan berpotensi mendorong individu pada situasi yang penuh ketidakpastian, pemikiran instan tanpa visi, serta beban lebih untuk bertanggung jawab. Kondisi-kondisi ini berpotensi menimbulkan stress yang lebih besar bahkan dapat mengarah pada situasi yang dinamakan *burnout*.

Sejalan dengan gagasan yang diungkapkan oleh Calhoun dan Acocella, para eksistensialis yang mengusung ide “pilihan bebas” pun pada dasarnya sangat menyadari bahwa kesehatan mental individu tidak akan terlepas dari kesehatan masyarakat tempat dia berada (Koeswara. 1987). Para eksistensialis ini mengungkapkan bahwa masyarakat modern yang seringkali memiliki masalah karena sulit dalam membedakan antara mana yang benar dan yang tidak benar akan semakin menjauhkan individu dari kemungkinan menjadi sehat dan otentik. Dalam situasi ini, individu-individu menjadi kehilangan dirinya dan hanya menjadi robot yang begitu mudah dikendalikan atau dimanipulasi.

Tentu saja, para teoritikus ini kemudian juga menawarkan semacam “jalan keluar” dari masalah ini. Menurut mereka, jika individu ingin menjadi sehat, mereka harus berani memikul tanggung jawab untuk menjadi dirinya sendiri. Mereka mengistilahkannya sebagai “meng-ada-bersama-orang lain tanpa menjadi milik orang lain” atau dengan istilah lain berani “melampaui lingkungan”.

Sehat Mental Menurut Psikologi

Ketika berbicara mengenai sehat mental, ada berbagai referensi disiplin ilmu maupun agama yang dapat dirujuk. Salah satunya adalah psikologi. Psikologi adalah salah satu ilmu yang memiliki kompetensi dalam berbagai hal yang berhubungan dengan mental. Perhatian terhadap kondisi mental misalnya, tampak dalam salah satu cabang penting ilmu psikologi yaitu ilmu kesehatan mental. Pada cabang ilmu psikologi ini, sehat dan sakitnya mental seseorang didekati dengan berbagai perspektif antara lain preventif, kuratif, dan rehabilitatif.

Perspektif tentang mental yang sehat tersebut tidak terlepas dari pemahaman awal mengenai konsep sehat secara mental. Ada beberapa tokoh psikologi yang memberikan pendapatnya mengenai pengertian sehat secara mental. Chaplin (1995) mengungkapkan bahwa kesehatan mental adalah suatu keadaan penyesuaian diri yang baik disertai satu keadaan subjektif dari kesehatan, dan kesejahteraan, penuh semangat hidup, dan disertai

perasaan bahwa seseorang mampu menggunakan bakat dan kemampuannya. Selain itu, WHO (2010) sebagai organisasi kesehatan dunia mengungkapkan bahwa mental sehat sebagai bagian penting dari kesehatan secara umum adalah suatu kondisi kesejahteraan fisik, mental, dan sosial dan bukan hanya ketiadaan suatu penyakit atau kelemahan, misalnya gangguan mental dan kecacatan. Ahli dari Indonesia, Kartono (2000), mengungkapkan bahwa kesehatan mental terkait dengan beberapa indikasi antara lain ketenangan batin, memiliki kemampuan adaptasi, dan partisipasi aktif terhadap lingkungan.

Dari berbagai pandangan ini, dapat disimpulkan bahwa selain terkait dengan kesejahteraan diri, kesehatan mental juga berhubungan dengan kemampuan berelasi dengan dunia di luar diri individu. Kemampuan ini merupakan dimensi sosial yang menjadi salah satu unsur mendasar dalam kondisi sehat secara mental

Karakter Inklusif, Kunci Sehat Secara Mental

Bagi setiap individu, menjadi sehat secara mental dalam dimensi sosial membutuhkan beberapa prasyarat. Salah satunya adalah dimilikinya suatu karakter tertentu. Karakter yang dimaksudkan di sini adalah karakter terbuka terhadap lingkungan sosialnya atau yang dapat disebut sebagai karakter inklusif.

Dari sisi etimologisnya, inklusi, merujuk pada *Collins English Dictionary*, berarti *"including much or everything"*. Pengertian lainnya mengenai inklusi juga dapat dilihat dari www.thefreedictionary.com yang menyebutkan bahwa inklusi berarti *"Taking a great deal or everything within its scope"*. Berdasarkan pemahaman ini, individu yang memiliki karakter inklusif dapat diartikan sebagai individu yang dapat membuka seluas mungkin jangkauan dirinya terhadap segala sesuatu yang ada di sekitarnya khususnya termasuk lingkungan sosialnya. Secara psikologis, jangkauan keterbukaan ini dapat meliputi dimensi kognitif (pemikiran, perspektif, dll), afeksi (emosi, perhatian, cinta, dll), dan konatif (tindakan, dll). Dalam beberapa pandangan psikologi, karakter terbuka ini menjadi salah satu unsur penting dalam kesehatan mental.

Bahwa karakter terbuka ini merupakan prasyarat mental yang sehat dapat dilihat dalam beberapa uraian pandangan para ahli. Salah satunya adalah pandangan dari Fritz Perls. Perls seorang ahli psikologi asal Jerman yang pernah menjadi seorang psikoanalisis dalam teorinya yang dikenal sebagai psikologi Gestalt mengungkapkan konsep mengenai batas ego (dalam Schultz, 1991). Dalam teorinya ini, Perls menyatakan bahwa setiap individu memiliki batas ego sendiri-sendiri. Batas ego terkait dengan dua sifat yaitu identifikasi yang berada di dalam area batas ego dan alienasi (pengasingan) yang berada di sisi lainnya yaitu di luar batas ego. Yang terjadi pada identifikasi, adalah diberikannya penilaian yang tinggi terhadap segala hal (rumah, keluarga, kelompok, dll) yang ada hubungannya dengan diri kita atau menjadi milik kita. sebaliknya, yang terjadi pada alienasi /

pengasingan adalah diberikannya penilaian yang rendah pada segala hal yang tidak berhubungan dan tidak menjadi milik kita. Penilaian yang tinggi pada identifikasi ini terkait dengan cinta, solidaritas, dan keakraban. Unsur-unsur ini tentu saja tidak terdapat pada sisi yang lain yang berada di luar batas ego. Di luar batas ego yaitu alienasi, individu akan memiliki perspektif yang berkebalikan antara lain membenci, mengabaikan, menjauhi, bahkan agresi.

Selanjutnya, menurut Perls (dalam Schlutz. 1991), salah satu ciri orang yang sehat adalah kemampuannya membuat batas egonya menjadi sangat fleksibel sehingga pada akhirnya area identifikasi dapat begitu mudah meluas. Pada proses ini, individu akan dengan mudah memasukkan semakin banyak unsur ke dalam identifikasinya. Sebaliknya mereka yang memiliki batas ego yang kaku akan mengalami kesulitan dalam memasukkan banyak unsur ke area dalam batas egonya. Pada akhirnya, individu dengan kondisi tidak sehat seperti ini akan mudah jatuh dalam pengabaian, prasangka, kebencian, dan berbagai tindak agresif terhadap berbagai unsur di luar batas egonya.

Kondisi ini juga telah digambarkan oleh Rollo May (1996) ketika membicarakan mengenai munculnya berbagai paham yang mengabaikan kesejahteraan masyarakat yang bersifat totaliter sebagai bagian dari penyakit masyarakat. May menyampaikan bahwa kondisi ini menjadi tantangan bagi kaum cerdik cendikia untuk menemukan prinsip-prinsip universal yang dapat membahagiakan seluruh umat manusia.

Tokoh lain yang membicarakan gagasan inklusivitas adalah Erich Fromm. Menurut Fromm (1995), dalam bukunya yang berjudul "masyarakat yang sehat" (*The Sane society*), sesudah terpisah dari kemampuan instingtifnya untuk berharmoni dengan alam, manusia akan didorong untuk memperjuangkan beberapa ikatan sebagai pengganti keterpisahan tersebut. Salah satunya, yang disebut sebagai *rootedness* yakni mencari akar yang baru. Akar yang dicari adalah ikatan hubungan persaudaraan dengan manusia lain. Menurut Fromm, proses ini menjadi tidak sehat jika individu memelihara apa yang disebut sebagai ikatan sumbang. Ikatan sumbang ini sebenarnya diawali dari hubungan eksklusif anak dan ibunya mulai dari ketika sang anak berada di dalam rahim ibunya. Ikatan ini kemudian diteruskan dalam masa pengasuhan ibu kepada anak yang juga banyak mengandung unsur eksklusif. Eksklusivitas ini menjadi wajar jika pada tahap selanjutnya anak kemudian belajar menjadi inklusif. Sebaliknya, situasi menjadi cenderung tidak sehat ketika kemudian sang anak gagal keluar dari model eksklusivitas relasi ini. Gagalnya anak keluar dari ikatan tersebut ditandai ketika unsur eksklusivitas juga tetap dipertahankan saat dia menjalin relasi yang lebih luas. Dalam hal ini, anak kemudian akan membangun ikatan-ikatan yang eksklusif sebagai suatu ikatan sumbang dengan kelompoknya sendiri. Kelompok di sini dapat berupa keluarga, kelompok pertemanan, kelompok sosial tertentu, bahkan hingga negara. Menurut Fromm, hal ini menjadi tidak sehat karena pada akhirnya, individu yang

membangun ikatan sumbang akan meletakkan kepentingan kelompok-kelompok tersebut di atas nilai-nilai kemanusiaan universal.

Kegagalan anak membangun inklusivitas sebagai akibat dari ketidakmampuannya keluar dari zona nyaman atau masalah-masalah dirinya seperti yang disampaikan Fromm, agaknya juga disinggung oleh Frankl. Menurut Frankl (Bastaman. 1996 dan Schultz. 1991), untuk menjadi pribadi yang sehat, individu perlu sampai pada tahap yang bukan hanya ditandai oleh keberhasilannya memikirkan dirinya sendiri namun juga perlu sampai pada kemampuan untuk keluar dari dirinya. Frankl menyebutnya sebagai transendensi diri. Menurut tokoh yang menemukan dasar-dasar teorinya saat dalam kamp tahanan nazi ini, kegagalan banyak individu dalam hidup ini terjadi karena mereka terlalu sibuk berfokus mengejar kepentingan diri seperti keberhasilan diri, kebahagiaan diri, bahkan aktualisasi diri. Semestinya semuanya itu hanyalah merupakan hasil sampingan dari usaha individu menemukan arti yang lebih dalam di kehidupan yang dijalaninya.

Generasi Muda dan Karakter Inklusif

Dalam konteks membangun karakter inklusif, dari berbagai kelompok usia, kelompok remaja memiliki tantangannya tersendiri yang ternyata juga tidak mudah. Ini terkait dengan yang disebutkan oleh Erikson (1989) sebagai tahapan mencari identitas diri yang sedang dijalani oleh individu yang berada di usia remaja. Pada tahap mencari identitas ini, remaja memiliki kecenderungan yang kuat untuk berkelompok. Hal ini karena di kalangan remaja, konsep pembentukan identitas dirasakan lebih sederhana dan masuk akal jika dilakukan lewat peleburan identitas dirinya ke dalam kelompok yang pada kalangan mereka tampak bergengsi, dihormati, bahkan ditakuti.

Peleburan identitas pada kalangan remaja ini kemudian akan menciptakan ikatan-ikatan kelompok yang relatif sangat kuat dan eksklusif. Sebagai dampaknya, mereka kemudian cenderung akan menjadi sewenang-wenang terhadap orang di luar kelompoknya dan kemudian menyingkirkan semua orang yang berbeda dengan mereka. Perbedaan di sini dapat didasari oleh berbagai hal seperti warna kulit, latar belakang kebudayaan, minat, bakat, bahkan hal-hal yang tampak lebih sepele misalnya cara berpakaian dan bertingkah laku tertentu.

Menurut Erikson bisa dipahami jika dalam tahap perjuangan mencari identitas ini, para remaja menjadi sangat kuat dalam ikatan kelompok serta berusaha membangun stereotipe tertentu tentang diri mereka ataupun tentang kelompok lain. Mereka berusaha menunjukkan komitmen terhadap kelompok dengan sumpah setia bahkan kesediaan untuk diuji dalam hal kesetiaan terhadap lewat berbagai situasi sulit dan menantang. Ini pula yang menjadikan berbagai doktrin totaliter menjadi sangat menarik bagi para remaja dan kaum

muda yang hidup dalam masyarakat yang mulai mengalami kebingungan dan kehilangan kekokohan identitas kelompok mereka.

Meskipun demikian, untuk dapat berhasil melewati tahap mencari identitas ini, kaum muda harus dapat keluar dari masalah kebingungan identitas ini. Pada akhirnya mereka harus dapat mencapai apa yang dinamakan penemuan identitas diri sejati. Fromm (1995) menyebut penemuan identitas diri sejati ini sebagai individualitas. Individualitas ini berbicara mengenai kemampuan individu merasakan "aku" dalam arti menjadi subjek yang aktif dari potensi-potensinya dan mengalami diri apa adanya. Menurut Fromm, hanya sedikit saja orang yang dapat mencapai identitas sejati ini. Bagi banyak orang, identitas diri mereka tidaklah lebih daripada permukaan dari bagian belakang tempat beradanya kegagalan individu dalam mendapatkan individualitasnya. Kegagalan ini menurut Fromm tampak dalam saat banyak individu mengkaitkan identitas diri lewat identitas kelompok-kelompok yang mereka miliki. Bagi remaja, keberhasilan atau kegagalan menemukan individualitas dalam masa pencarian identitas merupakan sebuah pertarungan yang memiliki arti yang sangat penting. Hasil dari pertarungan ini akan sangat menentukan stabil atau tidaknya identitas dirinya di tahap perkembangan selanjutnya.

Daftar Pustaka

- Bastaman, H.D., (1996). *Meraih hidup bermakna. Kisah Individu dengan Pengalaman Tragis*. Jakarta: Paramadina
- Calhoun, J. F. & Acocella.J.R. (1990). *Psychology of adjustment and human Relationship*. New York: McGraw-Hill, Inc.
- Chaplin, C.P. (1995). *Kamus lengkap Psikologi*. (Terj. Kartono). Jakarta: PT.Grafindo Persada
- Collins English Dictionary – Complete and Unabridged. (2003). HarperCollins Publishers. Diunduh 10 Mei 2011
- Erikson, E.H., (1989). *Identitas dan siklus hidup manusia*. (terj. Cermers). Jakarta: PT. Gramedia
- Freud, S. (2003). *Teori seks*. Yogyakarta: Jendela
- Fromm, E. (1995). *Masyarakat yang sehat*. (Terj. Murtianto). Jakarta: Yayasan Obor Indonesia
- [Http://www.thefreedictionary.com/inclusive](http://www.thefreedictionary.com/inclusive). diunduh 10 Mei 2011
- Kartini, K. (2000). *Hygiene mental*. Bandung: Penerbit Mandar Maju
- Koeswara, E. (1987). *Psikologi eksistensial suatu pengantar*. Bandung: PT. Eresco
- May, R. (1996). *Manusia Mencari Dirinya*. (Terj. Santoso). Jakarta: Mitra Utama
- “*Mental health: strengthening our response*”. 2010. [http://www.who.int/mediacentre/factsheets/ fs220/en/](http://www.who.int/mediacentre/factsheets/fs220/en/).diunduh 10 Mei 2010
- Schultz, D. (1991). *Psikologi Pertumbuhan. Model-model Kepribadian Sehat*. Yogyakarta: Kanisius