

Bagian Pertama

1. Sekilas Renungan Mental

Jika kita merenung lalu menyaksikan bagaimana orang beraktivitas dalam kasehariannya, kita akan menemukan begitu beraneka ragam potretnya. Ada kalanya orang kaya tetapi kurang bahagia walau senantiasa secara material tidak kurang satu barang. Sebaliknya orang yang hidup serba pas-pasan justru menuai ketenteraman dan kedamaian.

Ada fenomena yang amat disayangkan dan tidak perlu kita contoh. Misalnya orang cerdas cendekiawan yang bermental korup alias tidak jujur, jahat, egois, dan sejenisnya. Di cerita lain, orang berperilaku baik dan jujur, sopan santun, serta memiliki integritas mental yang tinggi. Akan tetapi ditinjau dari segi SDM-nya amat disayangkan.

Dapat kita bayangkan bagaimana seandainya negara dipimpin oleh orang pintar yang tidak jujur. Sebaliknya apa yang bakal terjadi apabila suatu negara yang dipimpin oleh orang yang kurang pintar kendati memiliki kejujuran.

Ada lagi fenomena lain yang cukup menyedihkan, yaitu orang yang memang bodoh dan berperilaku amoral. Hal ini dapat dimaklumi sebab ketidaktahuannya itulah

yang membuat mereka itu tidak sadar bahwa apa yang dilakukannya tidak baik, bahkan melanggar hukum.

Gejala-gejala di atas cukup meresahkan. Itulah yang mendorong para ahli ilmu pendidikan terus bekerja mengamati lalu menyelidiki apa faktor yang menyebabkan tingkah laku si anak hingga dewasa banyak mengalami penyimpangan. Di sinilah barangkali dapat dikatakan bahwa pendidikan adalah suatu cabang ilmu termuda yang sanggup menggarap dan menuntaskan berbagai problema. Oleh sebab itu, usaha menumbuhkembangkan ilmu di bidang pendidikan terus dilakukan agar si anak sebagai calon generasi muda penerus bangsa, tidak hanya mengejar prestasi intelektual, namun secara mental spiritual harus benar-benar dijadikan target utama.

Ilmu pendidikan pada kenyataannya berkembang secara luas di negara-negara maju, sehingga masalah IPTEK pun telah lama mereka kuasai. Namun demikian, kita sebagai orang Timur tidak serta-merta menaruh cemburu terhadap kemajuan IPTEK yang telah mereka raih selagi kita belum mampu menguasai masalah IMTAQ (Iman dan Takwa). IMTAQ penting artinya sebagai upaya mencegah berbagai dampak penyalahgunaan teknologi, seperti penggunaan bahan uranium yang semestinya untuk tujuan damai tapi justru dijadikan senjata pemusnah massal.

Jadi adanya renungan mental dalam forum ini agar senantiasa menambah pengertian tentang bagaimana semua pihak mampu berpikir memecahkan persoalan global melalui proses pendidikan baik formal, nonformal, maupun informal, sehingga masyarakat yang damai sejahtera

bebas segala keresahan akan segera terwujud. Akankah pendidikan memiliki kekuatan untuk mengatasi berbagai jenis krisis mental? Kita tunggu saja waktu demi waktu. Apabila ini benar, niscaya akan dapat tercapai ketenangan hidup pribadi maupun masyarakat. Mengingat pendidikan itu mengandung pengertian dan definisi yang strategis dari segi makna. Definisi tersebut antara lain: *pendidikan adalah bimbingan atau pimpinan secara sadar oleh si pendidik terhadap perkembangan jasmani dan rohani si terdidik menuju terbentuknya kepribadian yang utama.*

Definisi di atas sudah barang tentu mendapat perhatian serius dari semua pihak, khususnya praktisi mental, di samping pakar pendidikan itu sendiri. Dan apabila renungan kita fokuskan pada masalah mental, jelas definisi di atas yang perlu dididik bukan masalah fisik saja, tetapi masalah rohani pun tidak boleh sampai dikesampingkan. Jadi, antara jasmani dan rohani harus sama-sama sehat. Oleh karena itu, pendidikan hendaknya mampu mendewasakan seseorang secara lahir, batin, dan jauh dari berbagai gangguan penyakit rohani atau mental seperti: brutal, kedengkian, apatis, dan penyakit jiwa lainnya. Gejala-gejala kurang sehat seperti itu apabila dibiarkan sudah pasti menimbulkan penyakit mental yang dapat merusak diri sendiri dan kehidupan secara luas.

Di samping itu, pendidikan layak disebut lahan pelestarian identitas bangsa. Pemeliharaan warna dasar dari kepribadian bangsa termasuk tugas klasik usaha atau gerakan pendidikan. Dalam kaitannya, usaha gerakan pendidikan sering disebut sebagai lembaga pewaris nilai budaya nenek moyang dan lembaga pewaris kebudayaan pranata sosial yang

memiliki ciri-ciri konservatif ortodoks. Syukurlah para ahli pendidikan secara umum masih mengakui bahwa gerakan pendidikan tidak boleh lepas dari pelestarian nilai budaya bangsa.

Pernyataan di bawah ini perlu kita renungkan:

Mental yang sehat adalah kesanggupan untuk beradaptasi dengan diri sendiri, orang lain, masyarakat, serta lingkungan di mana ia hidup.

Postulat di atas lebih bersifat universal, sebab konteksnya mengarah pada hidup secara keseluruhan. Era modernisasi seperti sekarang ini sarat dengan peluang, tantangan, dan persaingan. Apabila seseorang mampu menyesuaikan diri, niscaya dapat mengantarkan kenikmatan hidup dan terhindar dari keresahan, serta ketidakpuasan. Dengan demikian kita memenuhi apa yang disebut semangat dan kebahagiaan dalam hidup. Kemudian, menerima realitas juga tidak kalah penting artinya. Umumnya, manusia kurang bisa mengetahui seberapa jauh kekurangan dan kemampuan yang ada pada dirinya. Jika kita sudah sanggup memahami diri sendiri dengan penuh perhitungan, maka apa yang akan dilakukan barangkali cepat membawa hasil yang optimal.

Renungkan sebuah peribahasa “*gajah di kelopak mata tidak tampak, kuman di seberang laut tampak*”. Peribahasa ini mengandung arti yang sangat penting. Kita perlu mengenal, memahami, dan menilai orang lain seobjektif mungkin. Jangan terlalu gampang mengecam atau mengkritik orang lain, sementara kita tidak mampu mengecam atas kekurangan diri sendiri. Itulah sifat klasik manusia, di mana sifat negatif pihak lain lebih terlihat jelas ketimbang sifatnya sendiri. Kita

harus berani mengaku dan menghargai kelebihan orang lain.

Berikutnya yang tak kalah penting adalah untuk memahami lingkungan masyarakat dengan menyikapi norma-norma yang berlaku seperti: adat istiadat, falsafah hidup, dan nilai-nilai lainnya. Semua ini mengandung maksud agar dalam bertindak, kita dapat melalui jalur yang benar. Dengan demikian, seluruh masyarakat hidup dalam suasana damai dan tenteram. Bayangkan bila kita tidak mampu menyesuaikan diri dengan masyarakat sekitar, apa yang bakal terjadi? Jelas, hal itu berarti hak asasi manusia belum bisa ditegakkan dan masyarakat akan mengalami gejolak sosial.

Sehubungan dengan hal itu, apabila setiap individu dalam masyarakat sanggup menyesuaikan diri sendiri berarti seluruh masyarakat pun akan memiliki mental yang sehat. Paling tidak terhindar dari ketiga hal, yaitu depresi, frustrasi, dan anarkis.

Bermental sehat berarti juga memiliki pengetahuan dan perbuatan terpuji dengan tujuan mengembangkan segala potensi diri, bakat, dan pembawaan yang optimal, sehingga menjadi potensi aktual yang mampu membawa kebahagiaan dan ketenteraman hidup, baik untuk dirinya maupun masyarakat, serta pada saat yang sama mampu mengantisipasi dan menghindari gangguan penyakit jiwa dan sosial lainnya.

Manusia yang bermental kokoh tidak boleh menyerah sebelum berikhtiar. Selagi sebagai manusia normal atau selemah-lemah orang abnormal pun masih dikaruniai potensi dan bakat oleh Tuhan. Apalagi bagi seseorang yang nyata-nyata berpotensi, sebaiknya secara terus-menerus

diaktualisasikan. Hanya orang yang mau berikhtiar menggali pengalaman saja yang sanggup dan tahu apa potensi yang dimilikinya. Tanpa ikhtiar dan banyak usaha kita selamanya akan terperangkap dalam jurang apatis yang terpinggirkan. Bakat yang terpendam, lantaran ketidaktahuannya, dikhawatirkan menjadikan manusia menjadi serba tidak tahu menahu tentang berbagai macam persoalan, alias linglung. Itulah kekhawatiran akhir dari bakat dan potensi yang macet atau tidak ditumbuhkembangkan. Akibatnya total akan membawa konflik batin berkepanjangan.

Namun banyak juga kemungkinan yang terjadi. Misalnya seperti orang yang sudah mampu mengubah potensi menjadi kompetensi aktual namun lantas disalahgunakan. Kepandaian dan kecerdasannya dimanfaatkan untuk menipu dan memperdaya orang lain yang dianggap masih bodoh. Jika dapat dihindarkan, jangan sampai kita mengakses pernyataan "*orang bodoh itu mangsa dari pada orang pandai*". Syukur jika mereka orang bodoh ramai-ramai dituntaskan untuk dimasukkan ke dalam habitat manusia-manusia cerdas dan terampil.

Renungkan pernyataan di bawah ini:

Terciptanya keharmonisan yang sesungguhnya antara fungsi-fungsi jiwa, serta mempunyai kesanggupan untuk tidak terkejut menghadapi problem-problem yang terjadi, dan bersikap arif serta positif adalah indikator manusia bermental sehat.

Sehat berarti suatu keadaan seimbang yang dinamis antara bentuk dan fungsi tubuh dengan berbagai faktor yang mempengaruhi. (Parkin-1938)

Sehat berarti suatu keadaan sejahtera sempurna fisik, mental, dan sosial yang tidak hanya terbatas pada bebas dari penyakit atau kelemahan saja. (WHO, 1947 dan UU Pokok kesehatan No.9 Th 1960)

Di era reformasi ini, seakan-akan situasi dan kondisi masyarakat tidak menentu. Gejala sosial dan sejenisnya sering muncul tiba-tiba dan tidak terduga. Hal ini amat membutuhkan fungsi pikiran, perasaan, sikap, jiwa, dan keyakinan untuk menciptakan dan mengembalikan situasi yang kondusif dan harmonis dalam rumah tangga, masyarakat, dan bangsa. Negara kita yang pada hakikatnya masih belajar berdemokrasi dalam era Reformasi ini senantiasa ingin menuju perubahan walaupun membutuhkan biaya mahal dengan risiko tinggi. Kita tidak perlu ketakutan terhadap perubahan andaikata ingin maju. Amerika Serikat sebagai negara maju dari segala arah dan sudut pandang adalah hasil dan proses perubahan yang dimulai sejak ratusan tahun yang lalu. Oleh sebab itu menghadapi situasi dan kondisi saat ini tidak usah gelisah dan harus tegas. Kebimbangan perlu dihilangkan dengan syarat tetap terjaganya HAM, hukum, dan norma-norma agama.

Berbeda dengan orde-orde sebelumnya, Orde Reformasi ini tampaknya merupakan musim kritik, demonstrasi, unjuk rasa, hingga mogok makan yang sebetulnya hanya merupakan limbah dari suatu perubahan. Memang untuk menuju kemajuan tidak murah tebusannya. Merenungi berbagai problem saat ini, jika setiap individu tidak menyadari, kadang-kadang perubahan itu malah dianggap sebagai malapetaka.