

NORMAL Vs ABNORMAL



Oleh: Farida

Membahas manusia selalu menarik dan tidak tuntas, baik tentang bentuk fisik-kondisi kejiwaan-potensi dan aktualisasi ruhani (yang disadari maupun yang tidak disadari). Ketiga dimensi (fisik, jiwa, ruh) juga akan dibahas normal ataukah abnormal, secara sederhana dapat diartikan bahwa manusia “posisi” normal jika ketiga dimensi berfungsi sesuai dengan tugas masing-masing bahkan anggapan supernormal ketika tiga dimensi berfungsi optimal dan bermanfaat untuk diri sendiri dan orang lain bahkan senantiasa belajar untuk mencapai kesempurnaan sebagai manusia yang memiliki posisi sebagai *abdullah* dan *khalifatullah*. Dan sebaliknya, dianggap abnormal ketika salah satu (bahkan ketiga-tiganya dimensi) mengalami gangguan tidak berfungsi.

Normal dan abnormal sering dibahas bersamaan karena untuk mengetahui lebih jelas perbedaannya, sehingga akan lebih mudah untuk bersikap ketika berinteraksi. Secara nyata dapat dilihat perbedaan antara orang normal (bersikap dan beraktivitas sesuai umumnya) dan abnormal (bersikap dan beraktivitas tidak sesuai umumnya). Kondisi normal secara teori banyak tokoh memberi makna berbeda, namun secara nyata dapat dirasakan oleh individu itu sendiri atau diamati oleh orang lain dari *symptom-symptom* yang ditunjukkan. Sedangkan contoh normal atau kondisi sehat dapat diketahui pada suri tauladan umat Islam, yaitu Nabi Muhammad Saw.

Nabi Muhammad Saw dicetritakan memiliki kesehatan prima serta selalu tampil dalam keadaan semangat, ceria dan bugar selama 63 tahun, hanya dua kali beliau tercatat pernah mengeluh sakit, yaitu: menderita sakit kepala sehabis pulang berziarah ke makam para syuhada di pemakaman Baqi saat matahari sedang terik-teriknya dan mengalami sulit tidur-demam panas beberapa hari sebelum beliau berpulang ke *Rahmatullah*. Kondisi sakit lainnya hampir tidak pernah diketahui umum. Rasulullah Saw banyak memberi petunjuk dengan kebiasaan-kebiasaan: selalu bangun sebelum subuh, sangat baik menjaga kesehatan, tidak pernah makan banyak, gemar berjalan kaki, sabar dan tidak pemaarah, selalu bersikap optimis, tidak pernah merasa iri. Cara-cara Rasulullah Saw dapat ditiru agar individu dapat menjaga

kesehatan fisik-jiwa-ruhani dan secara lebih rinci, normal dan abnormal dibahas dalam psikologi kesehatan Islami.

Di dalam psikologi kesehatan Islami, digambarkan tentang ajaran Islam mengenai manusia, mengakui bahwa manusia pada hakikatnya memiliki fitrah yang suci dan beriman serta berfungsi sebagai khalifah di muka bumi. Lebih jelasnya, manusia sehat (secara Islami) yaitu ketika manusia memiliki kemampuan mengadakan hubungan rohaniah melalui doa dan ibadah kepada Allah Swt. Dimensi rohani ini merupakan salah satu sumber dan aset kesehatan yang sangat potensial dalam diri manusia. Sering diungkapkan bahwa roh adalah sumber kesehatan yang tidak pernah sakit, sekalipun raga dan mental mengalami gangguan atau penyakit (Aliah B. Purwakania Hasan. 2008. hal. vi). Sedangkan normal secara fisik ketika manusia tidak merasakan nyeri atau kesakitan pada organ fisik, baik bagian-bagian organ tubuh maupun syaraf-syaraf. Dan psikis yang normal ketika manusia dapat memfungsikan potensi pikiran-perasaan-kehendak-psikomotoriknya secara seimbang atau sinergis sehingga tercipta integrasi kepribadian.

Normal dibahas oleh hampir semua mazhab psikologi, dan oleh karena itu konsep normal dalam psikologi harus dipahami sebagai konsep budaya dimana setiap mazhab berusaha menonjolkan apa yang dianggapnya sebagai perkara besar dalam kelanjutan hidup manusia dan perkembangannya (Achmad Mubarak. 2002). Literatur Psikologi ditemukan beberapa pengertian tentang normal. Mushtafa Fahmi menemukan dua pola, yaitu: pola negatif (*salabiy*) bahwa normal adalah terhindarnya seseorang dari segala *neurosis* dan pola positif (*ijabiy*) bahwa normal adalah kemampuan individu dalam peyesuaian terhadap diri sendiri dan terhadap lingkungan sosialnya (Abdul Mujib, dkk. 2001. hal. 133). Sehingga memahami pengertian *health*, yang diterjemahkan ke dalam bahasa Indonesia sebagai “kesehatan” tidak sesederhana seperti yang dibayangkan.

Mengutip *the International Dictionary of Medicine and Biology* mendefinisikan kesehatan sebagai suatu kondisi yang dalam keadaan baik dari suatu organisme atau bagiannya, yang dicirikan oleh fungsi yang normal dan tidak adanya penyakit. Atau suatu keadaan tidak adanya penyakit. Sedangkan WHO mendefinisikan kesehatan sebagai “...keadaan (status) sehat utuh secara fisik, mental (rohani) dan sosial, dan bukan hanya suatu keadaan yang bebas dari penyakit, cacat dan kelemahan...”. Dilihat dari sudut statistik, kepribadian sehat adalah kepribadian individu umumnya, yang bila digambarkan secara statistik berada di dalam kurva normal. Bahkan untuk membedakan pengertian sehat yang dipakai oleh umum dengan sehat yang betul-betul sehat, pandangan ini memperkenalkan istilah adisehat atau adinormal untuk mengelompokkan orang-orang yang berbeda dari

masyarakat umumnya tetapi yang betul-betul mampu mengaktualkan segenap potensi yang dimilikinya.

Kesehatan secara Islami adalah membahas proses-proses psikologis yang memberikan kontribusi untuk meningkatkan kesehatan manusia dengan memandang manusia dalam citranya menurut ajaran Islam. Dengan konsep sehat *wal afiat* maka umat Islam tidak hanya melihat pentingnya aspek kesehatan, di mana tubuh berfungsi secara optimal bebas dari penyakit, namun juga sudut ke-afiat-an, dimana tubuh berfungsi sesuai dengan nilai-nilai ke-Islam-an. Psikologi kesehatan Islami juga dapat melihat manusia dalam model interaktif yang melihat hubungan antara dimensi biologis, psikospiritual, dan sosial, namun dengan lebih mengakar atau mengacu pada Al Qur'an dan Al-Hadis sebagai landasan berpikirnya (Aliah B. Purwakanita Hasan. 2008. hal. 8). Sehingga kesehatan yang komprehensif (fisik-jiwa-ruh) menjadi hal yang penting untuk menjalin hubungan yang harmonis dengan sesama manusia (*hablumminannas*) dan hubungan yang harmonis dengan Allah Swt (*hablumminallah*). Dan kebalikan dari normal adalah abnormalitas.

Abnormalitas dapat didefinisikan sebagai suatu ketidaknormalan yang dilihat oleh seorang yang normal. Atau abnormalitas merupakan suatu keanehan yang terjadi di lingkungan orang-orang normal. Abnormalitas dapat ditemui dalam kehidupan sehari-hari, misalnya ketika melihat seseorang dengan gangguan jiwa, yang kadang disebut berpenyakit. Istilah penyakit memiliki makna berbeda karena berasal dari kata yang berbeda, yaitu *illness* dan *disease*. *Illness* untuk menyatakan apa yang dirasakan oleh pasien ketika datang ke dokter dan *disease* untuk menyatakan apa yang dibawa si pasien ke rumah setelah dari ruang dokter. Bisa terjadi *disease* terjadi tanpa adanya *illness*. Teknologi kedokteran yang maju memungkinkan untuk mendeteksi adanya penyakit tanpa orang yang bersangkutan menyadari penyakitnya. Hal ini bisa memengaruhi perilaku orang tersebut, misal dalam hal kepatuhan. Bagaimana orang bisa patuh untuk melakukan nasehat dokter bila individu masih belum merasa ada yang aneh dengan dirinya. Sebaliknya bisa terjadi *illness* tanpa adanya *disease*. Pasien merasa adanya sesuatu yang salah dalam kehidupan mereka secara fisik, emosional maupun sosial, tapi setelah diperiksa secara fisik tidak ada sesuatu yang salah. Meskipun begitu mereka masih tetap merasa tidak bahagia. Biasanya penyakit seperti ini disebabkan oleh stres kehidupan dan dikategorikan sebagai penyakit psikosomatis.

Pada tahun 1948 "*International Statistical Classification of Disease, Injuries, and Causes of Death*" daftar lengkap mengenai semua penyakit, termasuk klasifikasi perilaku abnormal. Lima aksis *Diagnostic and Statistical Manual/DSM-IV* adalah:

Aksis I. Semua kategori diagnostik kecuali gangguan kepribadian dan retardasi mental. Seperti depresi atau gangguan anxietas.

Aksis II. Gangguan kepribadian dan retardasi mental.

Aksis III. Kondisi umum medis. Kondisi jantung yang tidak sehat pada seseorang yang didiagnosis menderita depresi. Beberapa jenis obat antidepresi dapat memperburuk kondisi jantung.

Aksis IV. Masalah psikososial dan lingkungan. Mencakup masalah pekerjaan, ekonomi, kesulitan dalam hubungan antar anggota keluarga, dan berbagai masalah dalam bidang kehidupan lainnya.

Aksis V. Level keberfungsian saat ini. Bidang kehidupan yang dipertimbangkan adalah hubungan sosial, keberfungsian dalam pekerjaan, dan pemanfaatan waktu senggang (Gerald. C. Davidson, dkk. hal. 90).

Di dalam pemaparan ini akan semakin jelas dipahami mengenai apa yang disebut sehat atau normal secara mental dan sebaliknya apa yang dimaksud dengan terganggu, sakit atau abnormal secara mental. Menggambarkan ciri-ciri tingkah laku normal biasanya relatif agak sulit dibanding dengan tingkah laku yang abnormal. Ini disebabkan karena tingkah laku yang normal seringkali kurang mendapatkan perhatian (dianggap wajar), sedangkan tingkah laku abnormal biasanya mendapatkan perhatian karena biasanya tidak wajar dan aneh. Adapun ciri-ciri individu yang normal, antara lain: bertingkah laku menurut norma-norma sosial yang berlaku, 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. Sedangkan menurut Harber dan Runyon menyebutkan sejumlah ciri individu normal, yaitu:

1. Sikap terhadap diri sendiri. Mampu menerima diri sendiri apa adanya, memiliki identitas diri yang jelas, mampu menilai kelebihan dan kekurangan diri sendiri secara realistis.
2. Persepsi terhadap realita. Pandangan yang realistis terhadap diri sendiri dan dunia sekitar yang meliputi orang lain maupun segala sesuatunya.
3. Integrasi. Kepribadian yang menyatu dan harmonis, bebas dari konflik-konflik batin yang mengakibatkan ketidakmampuan dan memiliki toleransi yang baik terhadap stres.

4. Kompetensi. Mengembangkan ketrampilan mendasar berkaitan dengan aspek fisik, intelektual, emosional dan sosial untuk dapat melakukan koping (*coping behavior*) terhadap masalah-masalah kehidupan.
5. Otonomi. Memiliki ketetapan diri yang kuat, bertanggung jawab, dan penentuan diri dan memiliki kebebasan yang cukup terhadap pengaruh sosial.
6. Pertumbuhan dan aktualisasi diri. Mengembangkan kecenderungan ke arah peningkatan kematangan, pengembangan potensi dan pemenuhan diri sebagai seorang pribadi.
7. Relasi interpersonal. Kemampuan untuk membentuk dan memelihara relasi interpersonal yang intim.
8. Tujuan hidup. Tidak terlalu kaku untuk mencapai kesempurnaan, tetapi membuat tujuan yang realistis dan masih di dalam kemampuan individu.

Dan normal menurut Muhammad Mahmud, yaitu: kemapaman, ketenangan, rileks batin dalam menjalankan kewajiban, baik kewajiban terhadap dirinya, masyarakat maupun Tuhan (Abdul Mujib, dkk. 2001. hal. 137). Sehingga abnormalitas adalah kebalikan dari sekian banyak ciri-ciri normal yang telah disebutkan di atas. Atau ciri-ciri orang abnormal ada tiga, yaitu: beranggapan buruk terhadap diri dan orang lain, berperilaku tidak pantas, dan merasa diri sengsara (Muhammad Utsman Najati. 2005. hal. 363). Yang kesemua dari ciri abnormal tersebut dapat dilihat dari cara bersikap (aktualisasi pikiran, perasaan, dan gerak tubuhnya) yang tidak sesuai keumumannya.

Pada umumnya ada pendekatan yang digunakan untuk menentukan apakah seseorang termasuk dalam kategori normal atau abnormal. Pendekatan statistik: beranggapan bahwa orang yang normal adalah orang yang melakukan tingkah laku yang umumnya dilakukan oleh banyak orang lainnya. Pendekatan normatif: berdasarkan apakah tingkah laku orang tersebut menyimpang dari norma sosial yang berlaku di masyarakat (*devian*) ataukah tidak. Pendekatan distress subjektif: beranggapan orang yang normal adalah apabila merasa sehat atau tidak ada persoalan dan tekanan yang menggangukannya. Pendekatan fungsi/peranan sosial: berdasarkan mampu atau tidaknya orang tersebut menjalankan kegiatan hariannya. Pendekatan Interpersonal: berdasarkan kemampuan seseorang untuk menjalin hubungan interpersonal yang harmonis/selaras dengan orang lain (Siswanto. 2007. hal. 28).

Secara lebih singkat dapat dipahami bahwa normal adalah perilaku keumuman dan kebalikannya abnormal adalah perilaku ketidakumuman. Karena perilaku sebagai perwujudan kemampuan fisik-jiwa-ruhani, sehingga perilaku menjadi cerminan seorang individu. Normal dan abnormal disebabkan oleh berbagai macam hal. Abnormalitas yang disebabkan oleh tiga

dimensi, yaitu penyebab biologis, penyebab psikologis, dan penyebab sosiokultural. Maka menjadi pilihan bagi individu apakah memilih normal atau abnormal. Jika normal menjadi pilihan, bagaimana individu mampu untuk menstabilkan keluhan-keluhan biologis-mengoptimalkan kondisi psikis-beradaptasi dengan situasi sosiokultural. Untuk mencapai kondisi normal dibutuhkan kemauan dan kemampuan individu untuk mengikuti “beradaptasi” perubahan yang tidak merugikan diri sendiri serta lingkungan. Dan kegagalan individu akan menghantarkan pada situasi abnormal.

Daftar Putaka

- Abdul Mujib, dkk. 2001. Nuansa-nuansa Psikologi Islam. Jakarta. RajaGrafindo.
- Achmad Mubarak. 2002. Konseling Agama. Jakarta. Bina Rena Pariwara.
- Aliah B. Purwakania Hasan. 2008. Psikologi Kesehatan Islami. Jakarta. RajaGrafindo.
- Gerald. C. Davidson, dkk. 2004. Psikologi Abnormal. Jakarta. RajaGrafindo Persada.
- Muhammad Utsman Najati. 2005. Psikologi Nabi. Bandung. Pustaka Hidayah.
- Siswanto. 2007. Kesehatan Mental. Yogyakarta. Andi Offset.