

REVITALISASI 3S (*SIPAKATAU, SIPAKALEBBI, SIPAKAINGE*) SEBAGAI UPAYA MEMBANGUN KESEHATAN MENTAL MASYARAKAT

Syurawasti Muhiddin

Mahasiswa Program Studi Psikologi Fakultas Kedokteran
Universitas Hasanuddin

Abstrak

Dalam kehidupan sehari-hari terdapat berbagai hal yang dapat mengindikasikan gangguan mental yang terjadi dalam masyarakat. Padahal untuk membangun masyarakat yang sejahtera secara jasmani dan rohani, setiap individu di dalamnya perlu untuk membangun kesehatan mental.

Kesehatan mental tidak dapat dilihat dari satu perspektif saja. Kesehatan mental dapat dilihat dari berbagai perspektif lain yang saling mempengaruhi. Salah satunya dapat ditinjau dari perspektif budaya. Perspektif ini memandang kesehatan mental sebagai kondisi ketika seseorang terbuka untuk menerima dan mampu menyesuaikan diri dengan lingkungannya sesuai dengan nilai yang dianut.

Suatu kebudayaan tentunya memiliki nilai-nilai kearifan lokal yang diturunkan dari para leluhur sejak lama. Suku Bugis dari Sulawesi Selatan merupakan salah satu suku yang kaya akan nilai-nilai kearifan lokal. Nilai-nilai kearifan lokal yang terkenal hingga sekarang ini adalah Sipakatau, Sipakalebbi dan Sipakainge (3S). Namun, aplikasi nilai-nilai tersebut mulai mengalami penurunan secara perlahan-lahan. Meskipun demikian, akar nilai-nilai 3-S tetap terpatri dalam diri masyarakat Bugis. Oleh karena itu, diperlukan upaya untuk merevitalisasi semangat dari nilai 3S tersebut dalam masyarakat.

Tulisan ini bertujuan untuk memperkenalkan nilai-nilai 3S yang dapat diimplementasikan sebagai upaya meningkatkan kesehatan mental masyarakat. 3S merupakan konsep yang dijadikan pedoman oleh manusia, khususnya masyarakat Bugis sebagai makhluk sosial. Manusia sebagai makhluk sosial perlu bergaul dan berinteraksi dengan manusia lainnya. Konsep ini dapat menciptakan kehidupan yang rukun dan damai, sekaligus mempererat tali persaudaraan. Faktor-faktor tersebut akan mampu meningkatkan kesehatan mental individu dalam suatu masyarakat.

Kata kunci: 3S, kesehatan mental.

Abstract

In our life, there are many things indicate mental disorders that occur in society. Whereas, building a prosperous society physically and mentally, individual in the society need to establish mental health. Mental health can not be seen from only one perspective. Mental health can be seen from various perspectives that influence each other. One of them can be viewed from cultural perspective. This perspective views mental health as the condition when a person receives and able to adjust towards the environment in accordance with the values espoused.

A culture absolutely has values of local wisdom derived from ancestors since long ago. Buginese from South Sulawesi is one tribe which rich in the values of local wisdom. The values of local wisdom have been known until now is Sipakatau, Sipakalebbi and Sipakainge (3S). However, application of these values is begin to decline gradually. Nonetheless, the values root of 3S remains imprinted within the Buginese people. Therefore, it is necessary to revitalize the spirit of the 3S value among society.

This paper aims to introduce the values of 3S that can implement as an effort to improve the community of mental health. 3S is the values guiding human beings, particularly the Buginese peoples as social beings. Humans as social beings need to mingle and interact with other human. This concept can create a life in harmony and peace, as well as strengthens kinship. These factors will be able to improve the mental health of individuals in a society.

Key Words: 3S, mental health

PENDAHULUAN

"Tejjali tettappere banna mase-mase"

(Kami tidak mempunyai apa-apa untuk kami suguhkan kepada Tuan: tiada permadani, sofa empuk untuk mendudukkan Tuan, yang kami miliki hanyalah kasih sayang).

"Toddo Puli Temmalara ri Assimellerenng"

(teguh tak tergoyahkan pada persaudaraan).

Kehidupan sehari-hari terdapat berbagai hal yang dapat mengindikasikan gangguan mental yang terjadi dalam masyarakat. Padahal untuk membangun suatu masyarakat yang sejahtera secara jasmani dan rohani, setiap individu di dalamnya perlu untuk membangun kesehatan mental. Sehat tidaknya mental masyarakat dapat ditandai dengan terciptanya hubungan positif berlandaskan kasih sayang dan persaudaraan antar individu dalam masyarakat tersebut, sebagaimana petuah Bugis di atas.

Secara umum, kondisi kesehatan mental di Indonesia saat ini memprihatinkan. Pembangunan di berbagai bidang memang telah membuahkan kemajuan di berbagai aspek kehidupan bangsa Indonesia. Berdasarkan data dari CPMH Fakultas Psikologi UGM, di bidang pembangunan kualitas hidup manusia, bangsa Indonesia menunjukkan peningkatan yang pesat dan berkelanjutan dari keadaan pada tahun 1970. Meskipun demikian, pada aspek-aspek kesehatan mental secara komparatif bangsa Indonesia masih tertinggal dari bangsa-bangsa lain.

Realitas dalam kehidupan bangsa Indonesia menunjukkan hal tersebut. Data dari CPMH Fakultas Psikologi UGM menunjukkan bahwa kasus depresi, skisofrenia, demensia, dan bentuk-bentuk penyakit mental kronis semakin meningkat, setidaknya dari segi jumlah. Pertumbuhan ekonomi dan peningkatan kesejahteraan diikuti oleh meningkatnya masalah-masalah alkoholisme, penyalahgunaan obat, dan bunuh diri. Penurunan angka kematian ibu diikuti oleh kekerasan terhadap perempuan dan anak. Hal ini sejalan dengan dengan gejala umum di dunia, bahwa kemajuan ekonomi dan peningkatan kesehatan fisik diikuti oleh peningkatan pada masalah-masalah sosial, kejiwaan, dan perilaku.

Aspek-aspek positif dari kesehatan mental masyarakat, data menunjukkan adanya ketertinggalan dalam hal kepuasan hidup masyarakat. Berdasarkan *Human Development Report* (UNDP, 2010) dalam CPMH Fakultas Psikologi UGM, tingkat kepuasan hidup bangsa Indonesia berada pada angka 5.7, dari skala 0 (sama sekali tidak puas) sampai dengan 10 (sangat puas). Sebagai pembandingan, dengan skala yang sama Malaysia menunjukkan tingkat kepuasan hidup sebesar 6.6.

Masalah-masalah kesehatan mental tersebut tentu saja akan berdampak pada kesejahteraan suatu masyarakat dalam suatu negara. Juga akan berdampak pada individu, sebab komponen utama masyarakat adalah keluarga dan unit dalam keluarga adalah individu. Jika unit terkecil dalam suatu masyarakat telah mengalami gangguan maka sistem masyarakat secara luas tentu saja akan ikut terganggu. Berkaitan dengan hal tersebut,

diperlukan upaya untuk membangun kesehatan mental dalam masyarakat yang dimulai dari individu dalam masyarakat tersebut.

Indonesia terdiri dari beragam suku beserta kebudayaannya. Hal ini berarti Bangsa Indonesia dibangun atas berbagai masyarakat dengan latar belakang suku dan kebudayaan yang berbeda. Apabila pemerintah Indonesia akan membangun kesehatan mental masyarakatnya secara keseluruhan maka pihak pemerintah perlu untuk memperhatikan kondisi keberagaman kebudayaan tersebut.

Salah satu contoh adanya pengaruh budaya dalam kesehatan mental dapat dilihat pada penelitian yang dilakukan oleh Muluk dan Murniati (2007) yang membahas tentang konsepsi kesehatan mental menurut konsepsi kultural etnik Jawa dan Minangkabau. Analisis terhadap isi prinsip kebudayaan yang ideal (*ideal culture*) dari kedua kebudayaan memperlihatkan perbedaan yang mendasar dalam melihat konsep kesehatan mental.

Setiap kebudayaan tentunya memiliki nilai-nilai kearifan lokal yang pada dasarnya dapat digunakan untuk membantu masyarakat dalam upaya membangun kesehatan mental. Nilai-nilai tersebut sudah diketahui oleh masyarakat setempat, bahkan telah diinternalisasi menjadi suatu pola hidup.

Salah satu suku yang membentuk bangsa Indonesia adalah suku Bugis. Suku Bugis juga memiliki konsep kearifan lokal yang apabila dihayati dan dipelementasikan dengan baik maka akan menciptakan kondisi yang sehat mental. Konsep kearifan lokal masyarakat Bugis yang terkenal hingga sekarang ini adalah *Sipakatau*, *Sipakalebbi* dan *Sipakainge* (3S). Meskipun demikian, aplikasinya mulai mengalami penurunan secara perlahan-lahan. Oleh karena itu, diperlukan upaya untuk merevitalisasi semangat dari 3S tersebut oleh individu dalam rangka membangun kesehatan mental masyarakat. Bukan hanya di kalangan masyarakat Bugis, melainkan juga seluruh kalangan masyarakat Indonesia.

Konsep Sipakatau, Sipakalebbi, Sipakainge (3S) dan Kesehatan Mental

Konsep 3S merupakan konsep yang berkaitan dengan kedudukan manusia sebagai makhluk sosial. Manusia sebagai makhluk sosial perlu bergaul dan berinteraksi dengan manusia lainnya. Konsep ini dapat menciptakan kehidupan yang rukun dan damai, sekaligus mempererat hubungan antar manusia.

Memahami hubungan konsep ini dengan kesehatan mental, perlu dipaparkan terlebih dahulu konsep tentang kesehatan mental. Kesehatan mental merupakan suatu kondisi yang melibatkan berbagai dimensi dalam kehidupan manusia. WHO (2001) mendefinisikan kesehatan mental sebagai suatu keadaan yang sejahtera secara fisik, mental, dan sosial, serta tidak adanya penyakit dan gangguan jiwa. Lebih lanjut WHO (2001) memperluas fokus kesehatan mental pada keadaan yang lebih positif. Kesehatan mental merupakan keadaan sejahtera di mana individu menyadari kemampuannya sendiri, dapat mengatasi tekanan yang normal dalam kehidupan, mampu bekerja secara produktif dan baik, dan mampu berkontribusi bagi masyarakatnya. Dengan demikian dari pengertian tersebut, cukup jelas kita ketahui bahwa kesehatan mental adalah dasar untuk kesejahteraan dan berfungsi efektif untuk individu dan masyarakat.

Prinsip-prinsip dalam memahami kesehatan mental telah diungkap Schneiders (Dewi, 2012) yang mencakup tiga hal, yakni pertama adalah prinsip yang didasari atas sifat manusia, kedua adalah prinsip yang didasari atas hubungan manusia dengan lingkungannya, dan yang ketiga adalah prinsip yang didasari atas hubungan individu dengan Tuhan. Berkaitan dengan prinsip-prinsip tersebut maka kesehatan mental merupakan kondisi yang dipengaruhi oleh multifaktor sehingga dapat dipahami dari berbagai persepektif. Prinsip kedua merupakan aspek sosial dalam kehidupan manusia. Prinsip tersebut menyiratkan bahwa manusia adalah makhluk sosial dan tampaknya bersesuaian dengan prinsip 3S.

Lingkungan manusia dapat pula berupa lingkungan kebudayaan yang mempengaruhi aspek-aspek dalam kehidupannya. Konsep 3S ini merupakan salah satu produk kebudayaan, yang berupa kearifan lokal yang berasal dari daerah Sulawesi Selatan. Dengan demikian, konsep ini memang dapat berimplikasi pada kehidupan masyarakat, khususnya masyarakat Bugis di Sulawesi Selatan, termasuk aspek kesehatan mental. Telah diketahui bahwa kesehatan mental tidak dapat dilihat dari satu perspektif saja. Kesehatan mental dapat dipahami dari berbagai perspektif lain yang saling mempengaruhi. Salah satunya dapat ditinjau dari perspektif budaya.

Banyak definisi para ahli tentang budaya. Sadock and Sadock (Gorman & Cross, 2011) mendeskripsikan kebudayaan sebagai suatu konsep yang kompleks dan sangat luas yang biasanya melingkupi pola tingkah laku dan gaya hidup suatu masyarakat. Kebudayaan terdiri dari simbol, artefak, nilai-nilai, dan sikap yang disepakati. Sebagai suatu kepercayaan dan nilai-nilai, tentu saja budaya berhubungan dengan kesehatan, termasuk kesehatan mental. *Health Care* secara kultural diturunkan dan bervariasi antar budaya-budaya (Gorman & Cross, 2011).

Hubungan kebudayaan dengan kesehatan mental juga dikemukakan oleh Wallace (Admin, 2011). Hubungan kebudayaan dan kesehatan mental meliputi : 1) kebudayaan yang mendukung dan menghambat kesehatan mental; 2) kebudayaan memberi peran tertentu terhadap penderita gangguan mental; 3) berbagai bentuk gangguan mental karena faktor kultural; serta 4) upaya peningkatan dan pencegahan gangguan mental dalam telaah budaya.

Sipakatau, Sipakalebi, dan Sipakainge dalam Perspektif Psikologi sebagai Upaya Membangun Kesehatan Mental.

Perhimpunan Mahasiswa Sulawesi Selatan Universiti Utara Malaysia menjabarkan konsep 3S. Konsep yang pertama dari 3S adalah *sipakatau*. *Sipakatau* dapat diartikan dalam bahasa Indonesia sebagai "saling menghargai". Kata ini juga diartikan "memanusiakan manusia". *Sipakatau* adalah konsep yang memandang setiap manusia sebagai manusia. Seorang manusia hendaklah memperlakukan siapapun sebagai manusia seutuhnya dan tidak memperlakukan manusia di luar perlakuan yang pantas bagi manusia. Konsep ini memandang manusia dengan segala pengharganya akan hak-hak asasi yang melekat padanya tanpa mengenal perbedaan kondisi fisik, status sosial dan status ekonomi.

Konsep kedua adalah *sipakalebba*. *Sipakalebba* diartikan sebagai "saling menghormati". *Sipakalebba* adalah konsep yang memandang manusia sebagai makhluk yang senang dipuji dan diperlakukan dengan dengan selayaknya. Setiap manusia tentu saja ingin dihargai. Manusia pantas diperlakukan sesuai dengan kelebihanannya masing-masing. Saling memuji akan menciptakan suasana yang menyenangkan dan menggairahkan, hingga siapapun yang berada dalam kondisi tersebut akan senang dan bersemangat. Sikap *sipakalebba* akan membuat siapapun akan menikmati hidup sebagai suatu keindahan.

Konsep ketiga adalah *sipakainge*. *Sipakainge* berarti "saling mengingatkan". *Sipakainge* adalah konsep yang memandang manusia sebagai makhluk yang memiliki kelebihan dan kekurangan. Manusia adalah makhluk yang sering lupa sehingga setiap manusia wajib untuk saling mengingatkan dan saling menasihati menuju kebaikan.

Dari perspektif psikologi humanistik konsep *Sipakatau*, *Sipakalebba*, dan *Sipakainge* sesuai dengan asumsi bahwa setiap manusia ingin dipandang sebagaimana esensi dan eksistensi penciptaannya. Lebih lanjut hal ini bersesuaian dengan teori Maslow bahwa setiap manusia memiliki kebutuhan untuk dihargai (*esteem*), kebutuhan akan cinta dan keradaan (*love and belongingness*) dan kebutuhan akan kemananan (*safety*).

Berdasarkan penjelasan di atas, dapat diketahui bahwa nilai-nilai yang dimunculkan oleh konsep 3S ini adalah nilai yang berkaitan dengan konteks sosial kehidupan manusia, seperti kemanusiaan (penghargaan antar sesama manusia, tidak membeda-bedakan manusia berdasarkan penggolongan tertentu), tolong-menolong dalam kebajikan, kesopanan, kepekaan dan kepedulian sosial, kerjasama serta keterbukaan. Nilai-nilai ini sangat mendukung terjadinya interaksi sosial yang positif.

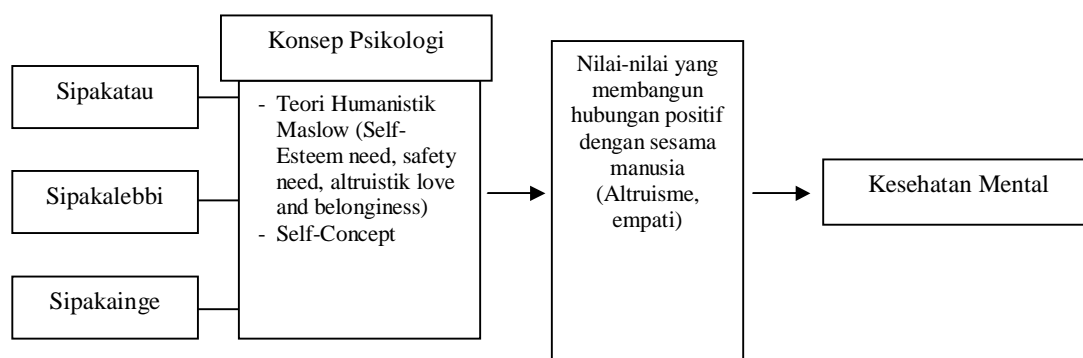
Implementasi nilai-nilai tersebut selanjutnya dapat mendasari munculnya altruisme. Secara umum, altruisme didefinisikan sebagai bentuk tingkah laku yang bertujuan untuk memberi keuntungan kepada orang lain. Tingkah laku altruistik bisa terbentuk dari adanya rasa yang mendalam dari diri seseorang, atau terbantu dari adanya rasa empati untuk membantu dan menguntungkan orang lain (Batson., Cialdini., dkk, dalam Snyder & Lopez, 2007). Maslow (dalam Alwisol, 2004) yang juga konsern mengkaji tentang altruisme (*being love*), mengatakan bahwa hampir sebagian besar bentuk psikopatologi terjadi karena kegagalan individu dalam memenuhi atau mengembangkan altruisme (*being love*) dalam dirinya.

Empati merupakan salah satu komponen utama terbentuknya altruisme. Terbentuknya altruisme dalam diri seseorang sangat ditentukan oleh seberapa besar rasa empati yang dimiliki oleh orang tersebut. Seseorang yang mampu mengembangkan empati dalam dirinya akan memudahkannya untuk mengembangkan sikap serta perilaku altruistik. Empati adalah respon emosional yang digunakan untuk menerima keadaan yang dirasakan atau yang sedang terjadi pada orang lain (Snyder & Lopez, 2007). Empati merupakan modal utama dalam hubungan antar manusia.

Berkaitan dengan hubungan antar manusia, perlu dipahami bahwa tingkah laku sosial seseorang dipengaruhi oleh pengetahuan tentang siapa dirinya (Sarwono, 2011). Kesadaran seseorang mengenai siapa dirinya disebut sebagai konsep diri (*self-concept*). Seorang

individu harus menyadari kedudukannya dalam suatu masyarakat ataupun tatanan sosial dalam mengembangkan suatu hubungan positif. Oleh sebab itu, seseorang memerlukan *self concept* dalam mengimplementasikan nilai 3S ini. Selain itu, tingkah laku sosial seseorang juga dipengaruhi oleh evaluasi terhadap dirinya, baik secara positif dan negatif (Dicky C. Pelupessy, 2011). Penilaian ini disebut sebagai harga diri (*self-esteem*). Telah diketahui bahwa konsep 3S mengandung prinsip tentang harga diri. Harga diri menunjukkan keseluruhan sikap seseorang terhadap dirinya sendiri (Baron, Byrne, Branscombe, dalam Sarwono, 2011).

Setiap orang menginginkan harga diri positif dengan alasan hal tersebut membuat orang nyaman dengan dirinya di tengah kepastian akan kematian yang suatu waktu akan dihadapinya. Selain itu, membuat orang dapat mengatasi kecemasan, kesepian, dan penolakan sosial. Dalam hal ini, harga diri menjadi sosiometer untuk melihat sejauh mana seseorang merasa diterima dan menyatu dengan lingkungan sosialnya (Vaughan & Hogg dalam Sarwono, 2011). Nilai 3S yang tinggi akan membuat individu merasa diterima dalam lingkungan sosialnya.



Bagan 1: Hubungan 3S dan Kesehatan Mental

Konsep 3S merupakan konsep kearifan lokal yang tepat ditawarkan untuk menghadapi keadaan masyarakat Indonesia saat ini yang diindikasikan mengalami peningkatan gangguan mental. Nilai 3S yang sebenarnya telah hidup dalam masyarakat Bugis ini perlu untuk direvitalisasi dalam diri individu sehingga dapat hidup kembali dalam masyarakat. Mungkin saja nilai-nilai ini telah diimplementasikan secara tidak sadar oleh individu dalam masyarakat Bugis. Makna revitalisasi dalam hal ini berarti mengimplementasikan nilai 3S dalam kehidupan sehari-hari secara sadar dan kemudian mampu menginternalisasinya menjadi suatu bagian dalam diri individu yang menjadi pedoman dalam bertingkah laku.

Revitalisasi 3-S ini perlu dilakukan di seluruh bidang dalam kehidupan masyarakat. Berbagai langkah operasional dapat diwujudkan oleh kolaborasi berbagai pihak dengan menggunakan berbagai pendekatan dan sistem mulai dari lingkungan keluarga hingga lingkungan masyarakat luas.

Kesimpulan

Konsep 3S merupakan konsep kearifan lokal masyarakat Bugis yang berkaitan dengan kedudukan manusia sebagai makhluk sosial. Salah satu prinsip dalam kesehatan mental adalah prinsip yang didasari atas hubungan manusia dengan lingkungannya. Hal ini dapat berarti hubungan sosial yang dikembangkan oleh individu mempengaruhi kesehatan mental individu dalam masyarakat. Dengan demikian, implementasi nilai-nilai dari 3S akan mampu mewujudkan kesehatan mental dalam masyarakat.

Referensi

- Admin. (2011). *Faktor Budaya dalam Kesehatan Mental: Pemahaman terhadap Kesehatan Mental pada Beberapa Budaya di Indonesia dan pada Budaya Barat*. [internet]. Cited on 2013 November 27; available from: <http://psychosystem.wordpress.com/2011/02/09/hello-world/>
- Alwisol. 2005. *Psikologi Kepribadian*. Malang : UMM press.
- Center of Public Mental Health Fakultas Psikologi UGM. *Latar Belakang dan Dasar Pemikiran*. [internet]. Cited on 2013 November 27; available from: <http://cpmh.psikologi.ugm.ac.id/about/latar-belakang-dasar-pemikiran/>
- Department of Mental Health and Substance Abuse WHO, Victorian Health Promotion Foundation & The University of Melbourne. (2005). *Promoting Mental Health: Concepts, Emerging Evidence, Practice*. World Health Organization.
- Dewi, Kartika Sari. (2012). *Buku Ajar Kesehatan Mental*. Lembaga Pengembangan dan Penjaminan Mutu Pendidikan Universitas Diponegoro Semarang.
- Gorman, Don & Wendy Cross. *Cultural Issues in Mental Health*. [internet] Cited on 2013 November 28; available from http://eprints.usq.edu.au/18144/5/Gorman_Cross_Ch21_2011_SV.pdf.
- Perhimpunan Mahasiswa Sulawesi Selatan Universiti Utara Malaysia. (2011). *Moqaddimah*. [internet]. Cited on 2013 November 12; available from: <http://mahasiswasulseluum.blogspot.com/2011/11/muqaddimah-oleh-rusdi-room.html>
- Sarwono, Sarlito W & Eko A. Meinarno. (2011). *Psikologi Sosial*. Jakarta: Salemba Humanika
- Snyder, C.R., & Lopez, Shane J. (2007). *Positive Psychology: the Scientific and Practical Explorations of Human Strengths*. Thousand Oaks: Sage Publications, Inc.