

# KESEHATAN MENTAL DI SEKOLAH

## A. Hubungan antara kepribadian guru dan tingkah laku murid

1. Arti kes mental bagi guru
2. Arti kepribadian bagi guru
3. Tingkah laku guru akan selalu ditiru oleh muridnya
4. Memperbaiki kepribadian guru

B. Membantu kesukaran-kesukaran muridnya

1. Memberikan katarsis

2. Memberikan insight

a. Janganlah guru menunjukkan rasa terkejut atau kecewa

b. Janganlah selalu menginterupsi pembicaraan murid

## C. Persoalan kepribadian dalam kelas

1. Sifat manifestasi dari rasa tidak aman
2. Manifestasi dari rasa kurang harga diri
3. Manifestasi rasa bermusuhan

# KEBUTUHAN-KEBUTUHAN ANAK

A. Kebutuhan akan rasa kasih sayang

1. Kehilangan pemeliharaan ibu

2. Si anak merasa tidak

diperhatikan atau kurang

disayangi

a. Mengabaikan pemeliharaan anak

b. Sering berpisah dengan ibu

- c. Mengancam dengan berbagai hukuman
- d. Terlalu banyak peringatan dan nasehat
- e. Menghina/mengolok-olok si anak
- f. Ibu yang sering marah
- g. Kurang memperhatikan keadaan si anak

Akibat yang mungkin terjadi

- a. Suka memperhatikan gerak-gerik orang tua
- b. Sering melakukan hal-hal yang menarik perhatian
- c. Mungkin anak akan menyakiti dirinya
- d. Bersikap benci kepada orang

3. Toleransi orang tua yang berlebihan
4. Orang tua terlalu keras
5. Orang tua yang terlalu ambisius
6. Sikap orang tua yang berlawanan

- B. Kebutuhan akan rasa aman
- C. Kebutuhan akan harga diri
- D. Kebutuhan akan rasa kebebasan
- E. Kebutuhan akan rasa sukses
- F. Kebutuhan akan mengenal



# KESEHATAN MENTAL DI NEGARA BERKEMBANG

A. Fungsi kesehatan mental di masyarakat

Fungsinya adalah berusaha meningkatkan kesehatan mental masyarakat

## B. Berbagai stressor di masyarakat berkembang

1. Timbulnya pengharapan-pengharapan yang banyak
2. Meningkatnya (permintaan) kebutuhan-kebutuhan
3. Penerapan teknologi modern
4. Urbanisasi
5. Kepadatan penduduk

# PROGRAM DAN EVALUASI KESEHATAN MENTAL

- A. Perubahan sosial dan implikasinya
- B. Kebutuhan program kesehatan mental
- C. Strategi perencanaan
- D. Jangka waktu perencanaan

## E. Elemen program

1. Keinginan masyarakat
2. Karakteristik masyarakat
3. Arah yang akan dicapai
4. Problem yang telah tampak
5. Formulasi perencanaan untuk program

## F. Pendekatan penyusunan program

### 1. Pendekatan risiko

Langkah-langkah menyusun program

a. Menyeleksi indikator

b. Mengembangkan sistem pembuatan

c. Meneliti sumber

- d. Mengembangkan daya muat
- e. Mengembangkan sistem pemantauan

## 2. Pendekatan multisektoral



3. Pendekatan sistem
  - a. Tujuan dari sistem
  - b. Ruang lingkup sistem
  - c. Sumber penunjang
  - d. Manajemen sistem

## G. Langkah-langkah perencanaan

1. Pengukuran dan analisa situasi
2. Perkiraan mengenai waktu yang akan datang
3. Merumuskan tujuan
4. Mengoperasionalkan program

## H. Evaluasi kesehatan mental

# PRINSIP DALAM KESEHATAN MENTAL

1. Prinsip didasarkan sifat manusia
  - a. Kes dan Penyesuaian mental tidak terlepas dari kes fisik dan integritas organisme
  - b. Utk memelihara kes mental sifat manusia sebagai pribadi yg bermoral, intelektual, religius, emosional dan sosial

- c. Kes dan penyesuaian mental memerlukan integrasi dan pengendalian diri
- d. Dalam memelihara kes dan penyesuaian mental, memperluas pengetahuan ttg diri sendiri

- e. Kes mental memerlukan konsep diri yang sehat
- f. Pemahaman diri dan penerimaan diri harus ditingkatkan terus menerus
- g. Stabilitas mental dan penyesuaian seseorang mengenai kebaikan moral

- h. Memelihara kes dan penyesuaian mental tergantung penanaman dan kebiasaan
- i. Stabilitas dan penyesuaian mental menuntut adaptasi
- j. Kes dan penyesuaian mental memerlukan perjuangan

k. Kes dan penyesuaian mental memerlukan belajar secara efektif dan sehat



2. Prinsip didasarkan hubungan manusia dengan lingkungan
  - a. Kes dan penyesuaian mental tergantung hubungan interpersonal
  - b. Penyesuaian dan kedamaian tergantung kepada kecukupan dalam kepuasan kerja

c. Kes dan penyesuaian mental memerlukan sikap yang realistik

3. Prinsip didasarkan hubungan manusia dengan Tuhan
  - a. Stabilitas mental memerlukan seseorang mengembangkan kesadaran atas realitas terbesar daripada dirinya
  - b. Kes mental dan ketenangan hati memerlukan hubungan yg konstan antara manusia dengan Tuhannya

# AGAMA DAN HYGIENE MENTAL

Gordon W. Allport, cara beragama  
ada dua macam, yaitu:

1. Ektrinsik

- a. Kesenangan/kenikmatan diri
- b. Kebutuhan status dan ego
- c. Harga diri berlebihan

## 2. Intrinsik

a. Kesehatan jiwa

b. Memperkaya kehidupan batin

c. Masyarakat yang damai

# Motivasi beragama pada manusia

1. Sebagai identitas dirinya
2. Beragama dan pelaksanaannya: keharusan, kebiasaan, tradisi yang turun-temurun dari orang tuanya
3. Beragama serta pelaksanaannya: kegiatan ritual, rutin, sebagai syarat lahiriah belaka

4. Shalat dan do'a serta puasa hanya didasari oleh permohonan kepada Allah atas pertolongan-Nya, karena terjadi kesedihan dan kejadian yang mengancam hidupnya



Dalam keimanan sejati, manusia mengerjakan perintah agama dengan ikhlas sebagai hamba Allah, tanpa pamprih

# Fungsi agama dalam kehidupan

1. Agama memberikan bimbingan dalam hidup

Pengendali utama kepribadian:

a. Pengalaman

b. Pendidikan

c. Keyakinan yang didapat sejak kecil

2. Agama adalah penolong dalam kesukaran

Kesukaran yang sering dihadapi adalah kekecewaan:

- a. Rendah diri
- b. Pesimis dan apatis
- c. menggelisahkan batinnya
- d. Tidak mau bertanggung jawab
- e. Perbuatan merugikan orang lain

### 3. Agama menentramkan batin

#### Kesimpulan

Agama sangat perlu dalam kehidupan manusia. Khusus bagi anak-anak, agama merupakan bibit terbaik yang diperlukan dalam pembinaan kepribadiannya