



**KONSEP KESEHATAN  
MENTAL  
OLEH :  
SETIAWATI  
PPB-FIP-UPI**

# PENGERTIAN KESEHATAN MENTAL

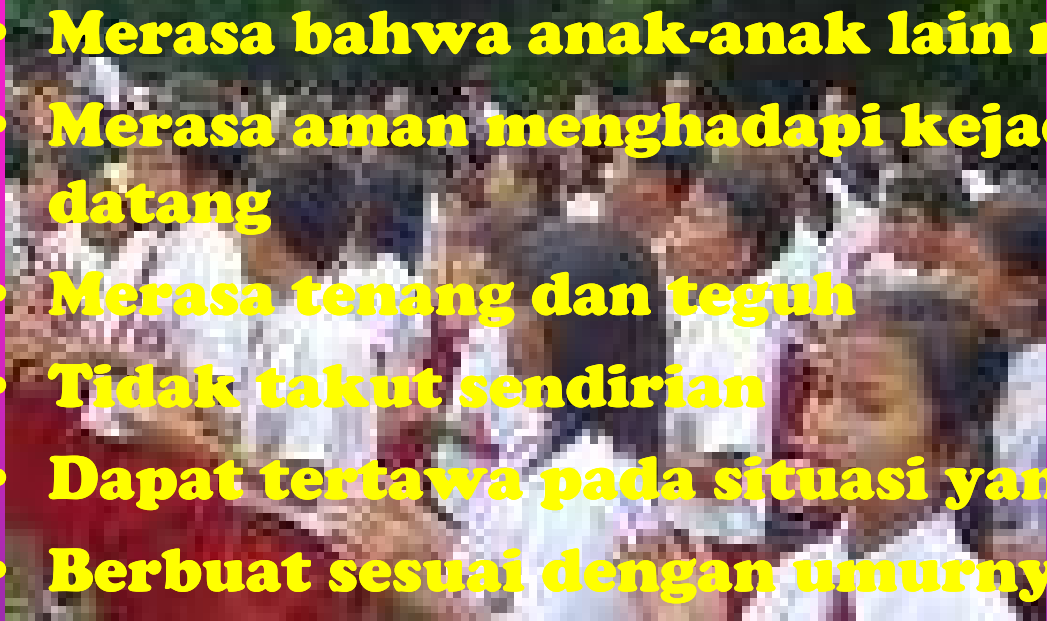
KONDISI ATAU KEADAAN MENTAL YANG  
SEHAT SERTA TERWUJUDNYA  
KEHARMONISAN YANG SUNGGUH-  
SUNGGUH ANTARA FUNGSI JIWA  
UNTUK MENGHADAPI SEGALA  
MASALAH

# KARAKTERISTIK MENTAL YANG SEHAT

- Terhindar dari gejala-gejala gangguan jiwa dan penyakit jiwa
- Dapat menyesuaikan diri untuk memperoleh kebutuhan dan menghindari stress
- Memanfaatkan potensi semaksimal mungkin
- Tercapai kebahagiaan pribadi dan orang lain
- Mampu berotonom terhadap dirinya sendiri (mandiri)



# CIRI-CIRI KESEHATAN MENTAL PADA ANAK-ANAK

- 
- Merasa bahwa anak-anak lain menyukainya
  - Merasa aman menghadapi kejadian yang akan datang
  - Merasa tenang dan teguh
  - Tidak takut sendirian
  - Dapat tertawa pada situasi yang lucu
  - Berbuat sesuai dengan umurnya
  - Senang bermain dan menyenangi permainan
  - Senang bersekolah atau pada permainan sekolah
  - Periang dan optimis
  - Dapat tidur dengan baik

# CIRI-CIRI KESEHATAN MENTAL PADA ORANG DEWASA

- merasa orang lain menyukainya
- Merasa aman dengan kehadiran sesuatu yang asing
- Memiliki selera humor
- Dapat tidur dengan baik
- Merasa bahwa ia memiliki kebebasan
- Dapat menyatakan dirinya dengan bebas
- Memiliki beberapa hobi
- Merasa sebagai bagian dari masyarakat
- Merasa mudah memasuki kelompok
- Merasa mendapat perlakuan yang baik di rumah dan dari diri orang lain
- Menyenangi hidup
- Emosionalitas yang seimbang
- Percaya pada diri sendiri
- Menyukai orang lain

# FAKTOR DETERMINAN

- FAKTOR INTERNAL

- > Sifat
- > Bakat
- > Keturunan
- > Religi

- FAKTOR EKSTERNAL

Faktor yang berasal dari luar diri seseorang. Lingkungan eksternal yang paling dekat dengan seorang manusia adalah keluarga, seperti orang tua, anak, istri, kakak, adik, kakek-nenek, dan masih banyak lagi lainnya

The background features several large, stylized leaves in shades of brown and orange, arranged in a circular pattern around the central text. The leaves have prominent veins and are set against a light beige, textured background. The overall color palette is warm and autumnal.

# GANGGUAN PSIKIATRIK PADA ANAK

# JENIS GANGGUAN JIWA ANAK-ANAK

1. Gangguan perkembangan pervasif. Yangawali pada permasalahan perilaku, interaksi sosial, dan komunikasi.

a. Retardasi mental

b. Autisme

c. Gangguan perkembangan spesifik





## 2. Defisit perhatian dan gangguan perilaku disruptif

a. Attention Deficit Hyperactivity Disorder (ADHD)

b. Gangguan perilaku

c. Gangguan penyimpangan oposisi

3. gangguan ansietas sering terjadi pada masa kanak-kanak atau remaja dan berlanjut ke masa dewasa

a. Gangguan obsesif kompulsif, gangguan ansietas umum

b. Gangguan ansietas akibat perpisahan





#### 4. *Skizofrenia*

- a. Skizofrenia pada anak-anak jarang terjadi dan sulit didiagnosa
- b. Skizofrenia pada remaja merupakan hal yang umum dan insidensinya selama masa remaja akhir sangat tinggi

#### 5. *Gangguan mood*

- a. Gangguan ini jarang terjadi pada masa anak-anak dan remaja dibanding pada orang dewasa
- b. **Bunuh diri**

## 6. *Gangguan penyalahgunaan zat*

- a. Gangguan ini banyak terjadi, diperkirakan 32% remaja menderita penyalahgunaan zat
- b. Komorbiditas dengan gangguan psikiatrik lainnya merupakan hal yang banyak terjadi, termasuk gangguan mood, gangguan ansietas, dan gangguan perilaku disruptif
- c. Mengakibatkan penurunan fungsi sosial dan akademik, perubahan dari fungsi sebelumnya, seperti perilaku menjadi lebih agresif, toleransi yang rendah terhadap frustrasi, suka berbohong

# ETIOLOGI GANGGUAN PSIKIATRIK PADA ANAK-ANAK



## 1. Faktor-Faktor Psikobiologik

a. Riwayat genetik keluarga

b. Abnormalitas struktur otak

c. Pengaruh pranatal

d. Penyakit kronis atau kecacatan dapat menyebabkan kesulitan copying pada anak

## 2. Dinamika keluarga

- a. Penganiayaan anak
- b. Disfungsi sistem keluarga

## 3. Faktor lingkungan

- a. kemiskinan
- b. Tuna wisma
- c. Budaya keluarga

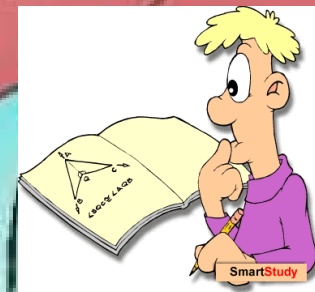


PERANAN SEKOLAH,  
GURU, DAN MURID  
TERHADAP KESEHATAN  
MENTAL

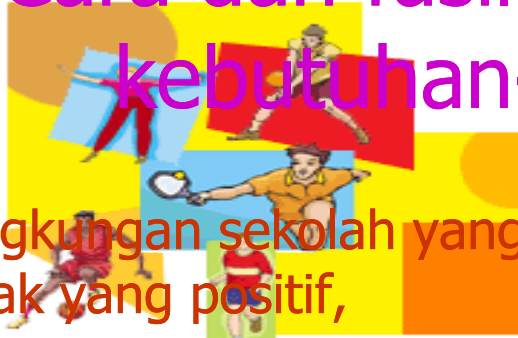


# 1. PERANAN SEKOLAH TERHADAP KESEHATAN MENTAL

Membantu individu menuju ke arah perkembangan pribadi anak yang harmonis, dan membantu mengembangkan potensi anak dengan cara melayani kebutuhan-kebutuhan mereka.



# Cara dan fasilitas dalam melayani kebutuhan-kebutuhan anak



1. Lingkungan sekolah yang berperan bagi pengembangan sikap anak yang positif,
2. Adanya prosedur administrasi yang demokratis yang memungkinkan anak mengidentifikasi dirinya,
3. Adanya keharusan anak mengikuti ekstra kulikuler yang dapat memenuhi kebutuhan mereka,
4. Adanya guru yang dapat membimbing,
5. Adanya kebebasan bagi murid-murid untuk mengeksplorasi dirinya,
6. Adanya kemungkinan untuk mengembangkan minat dan bakat yang berbeda-beda,
7. Adanya fasilitas berupa: bacaan-bacaan untuk pembinaan kesehatan mental,  
Adanya aturan-aturan dalam hal hubungan individu, pendidikan seks an moral, pembinaan keterampilan dan bimbingan.





## 2. GURU DAN KESEHATAN MENTAL

Guru merupakan faktor yang penting dalam menciptakan suasana sekolah. Guru bertugas memberi bimbingan dan pengajaran kepada murid-murid dan mempersiapkan mereka ke arah kehidupan masa yang akan datang.

Dalam menciptakan mental yang sehat, guru harus mengembangkan dan mengusahakan kualitas profesional pribadi tertentu.

# Keuntungan yang diperoleh dengan adanya sikap profesional dari guru

1. Mengajar merupakan pekerjaan yang bersih dari praktek-praktek yang tidak jujur.
2. Selalu berhubungan dengan anak-anak yang masih muda dan berkembang.
3. Mempunyai beragam tugas, baik yang bersifat fisik, mental, sosial, dan emosional.
4. Adanya kesempatan untuk berhadapan dengan pekerja-pekerja profesional dalam membicarakan masalah-masalah akademik.
5. Mempunyai income yang sudah pasti.
6. Memperoleh kepuasan pribadi sesudah mengajar karena telah dapat berbuat sesuatu bagi bangsanya.
7. Guru merasa selalu mengikuti zaman karena dapat kesempatan untuk itu.



## Keuntungan lain yang diperoleh

1. Mengajar mendapatkan kesempatan memperoleh hasil yang bersifat profesional.
2. Mengajar mendapatkan waktu kerja yang layak, yaitu 6 jam setiap hari.
3. adanya sikap profesional dapat menimbulkan kritik dari dalam yang dapat menumbuhkan perbaikan.



Beberapa hal yang menyebabkan guru dapat terjangkit sifat yang tidak sehat dalam mental:

1. Kurangnya jiwa dan sikap profesional,
2. Ketidakmampuan dalam menjalankan tugas sehingga menimbulkan frustrasi,
3. Kekurangan prestise sosial dan gaji yang rendah, sedang tugasnya cukup berat,
4. Adanya tuntutan moral yang terlalu tinggi bagi guru,
5. Kurangnya fasilitas untuk rekreasi,
6. Hubungan yang tidak harmonis antar sesama guru ataupun dengan petugas-petugas yang lain
7. Adanya perasaan yang tidak aman yang menimbulkan kecemasan

# Usaha-usaha agar guru tidak terjangkit sifat mental yang tidak sehat

- a. Perbaikan terhadap pertumbuhan masyarakat yang kurang dapat dipenuhi oleh guru
- b. Pengurangan terhadap beban guru
- c. Perlunya menaikkan gaji guru
- d. Mempertinggi kondisi kerja bagi guru sehingga dia mampu meningkatkan prestasinya
- e. Meningkatkan efisiensi kerja dengan memperhatikan kondisi lokal, perbaikan administrasi, jaminan hari tua, cuti, dan lain-lainnya

## **Program-program yang dapat dilakukan untuk dapat mengusahakan perbaikan dari kesehatan mental guru antara lain:**

1. **Program memperbaiki hubungan guru dengan guru**
2. **Program untuk memperbaiki hubungan kepala sekolah dengan guru maupun tenaga administrasi**
3. **Program untuk mengembangkan profesi melalui penataran**
4. **Program seminar, workshop, maupun rapat kerja antara para guru**
5. **Program pelayanan keamanan dengan melalui peraturan**
6. **Program hubungan guru dengan masyarakat**

# *Peranan guru dalam meningkatkan kesehatan mental anak*

Guru selain sebagai pengajar juga secara tidak langsung sebagai pendidik. Dengan kata lain guru sebagai pembimbing maka guru mempunyai peran dalam meningkatkan kesehatan mental muridnya di sekolah.

Masalah pembinaan kesehatan mental anak didik di sekolah merupakan satu bagian yang sangat penting dalam proses pendidikan secara keseluruhan.

Pendidikan bertujuan untuk mencapai kedewasaan dengan penuh integritas atau kesatuan kepribadian



# **Gejala-gejala yang menunjukkan adanya gangguan kesulitan mental pada anak didik di sekolah**



## **1. Kesulitan belajar**

### **Gejala psikis**

- a. Cara berfikir agak kaku**
- b. Kurang memiliki kesanggupan menganalisa dan menilai kejadian yang dihadapinya**
- c. Daya fantasinya sangat lemah dan tidak mempunyai isi**
- d. Daya ingatnya sering dapat disebut baik, dalam arti ia dapat mengumpulkan serta mengingat istilah tetapi makna istilah itu kurang mendapat pemahaman**
- e. Kepribadiannya sering menunjukkan sifat yang kurang harmonis**

## **2. Masalah kenakalan remaja**

## **3. Masalah disiplin**



## **4. Masalah gangguan mental (faktor endogen dan eksogen)**

### **a. Masa pranatal artinya sebelum anak dilahirkan**

**Yang bersifat endogen**

**a. bermacam-macam penyakit yang diderita ibu ketika mengandung**

**b. akibat berbagai obat yang dimakan ibu ketika mengandung**

**c. kelainan pada kelenjar gondok**

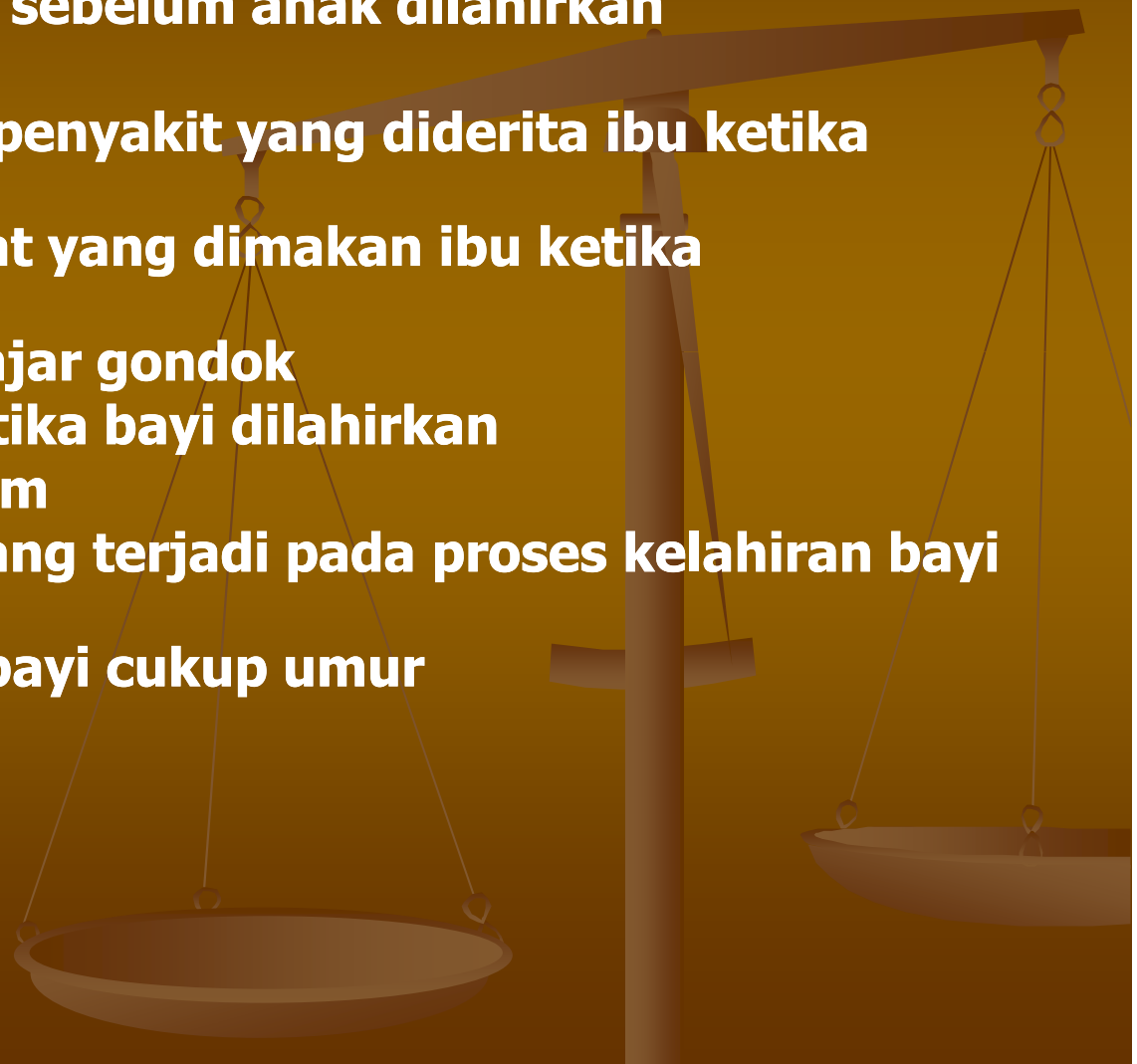
### **b. Masa natal artinya ketika bayi dilahirkan**

**a. kekurangan zat asam**

**b. pendarahan otak yang terjadi pada proses kelahiran bayi yang sulit**

**c. kelahiran sebelum bayi cukup umur**

### **c. Masa post natal**



# Kebutuhan-kebutuhan dasar untuk meningkatkan kesehatan anak

- a. kebutuhan kasih sayang
- b. Kebutuhan akan rasa aman
- c. Kebutuhan akan harga diri
- d. Kebutuhan akan rasa kebebasan
- e. Merasa sukses mencapai sesuatu yang diinginkannya dan diinginkan orang tuanya
- f. Kebutuhan akan mengenal
- g. Membantu mengembangkan sikap terhadap pekerjaan



### **3. KESEHATAN MENTAL BAGI PARA MURID**



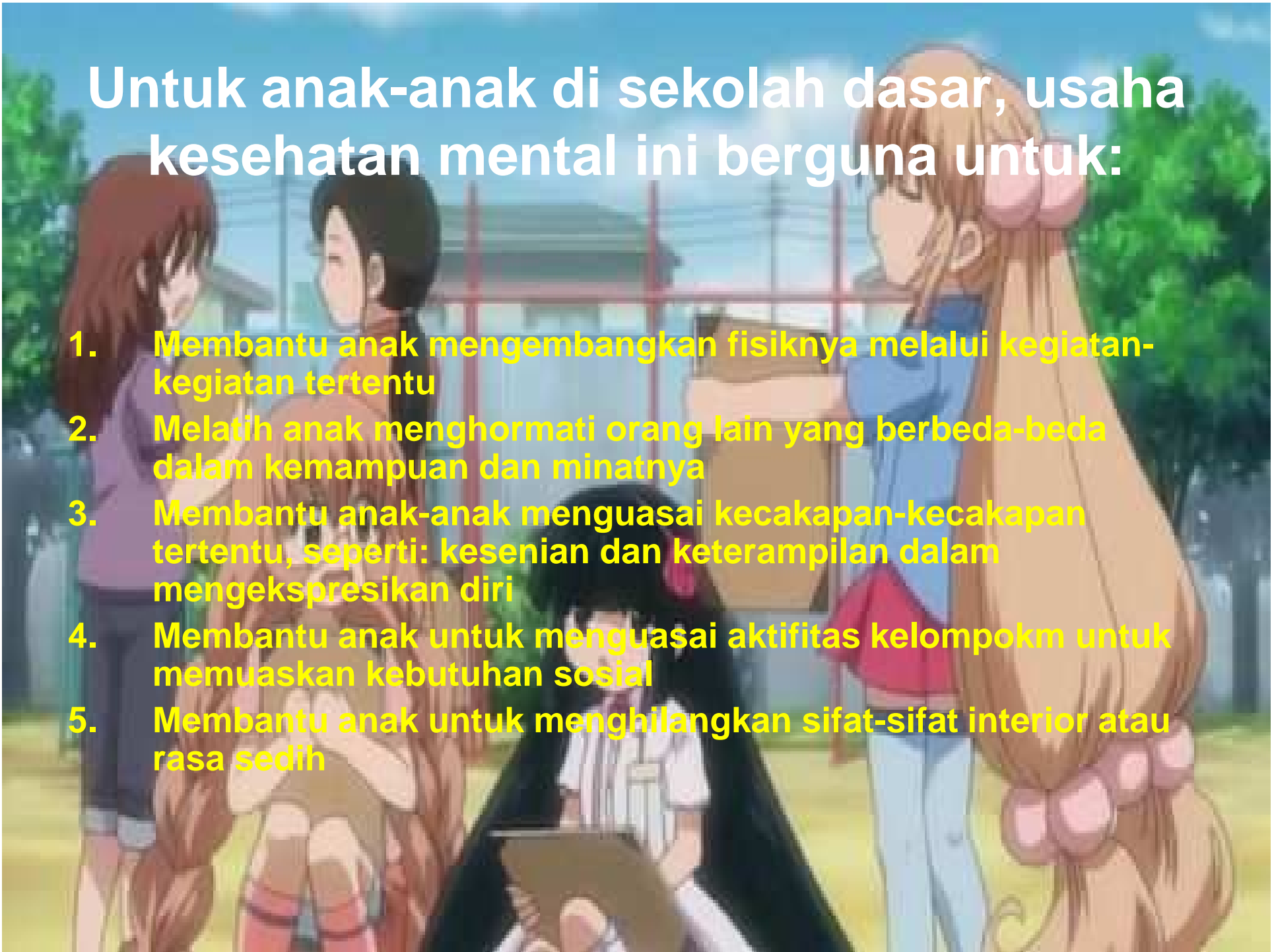
Pendidikan yang telah diterima anak dari orang tuanya di dalam keluarga akan dilanjutkan dan disempurnakan secara formal di sekolah. Pengalaman masuk sekolah akan mempengaruhi tingkat kesiapan anak dalam mengikuti pendidikan di sekolah berikutnya.

Kesehatan mental pada murid di sekolah sebagian besar karena pengaruh dari kesehatan mental guru dalam mendidiknya dari waktu ke waktu



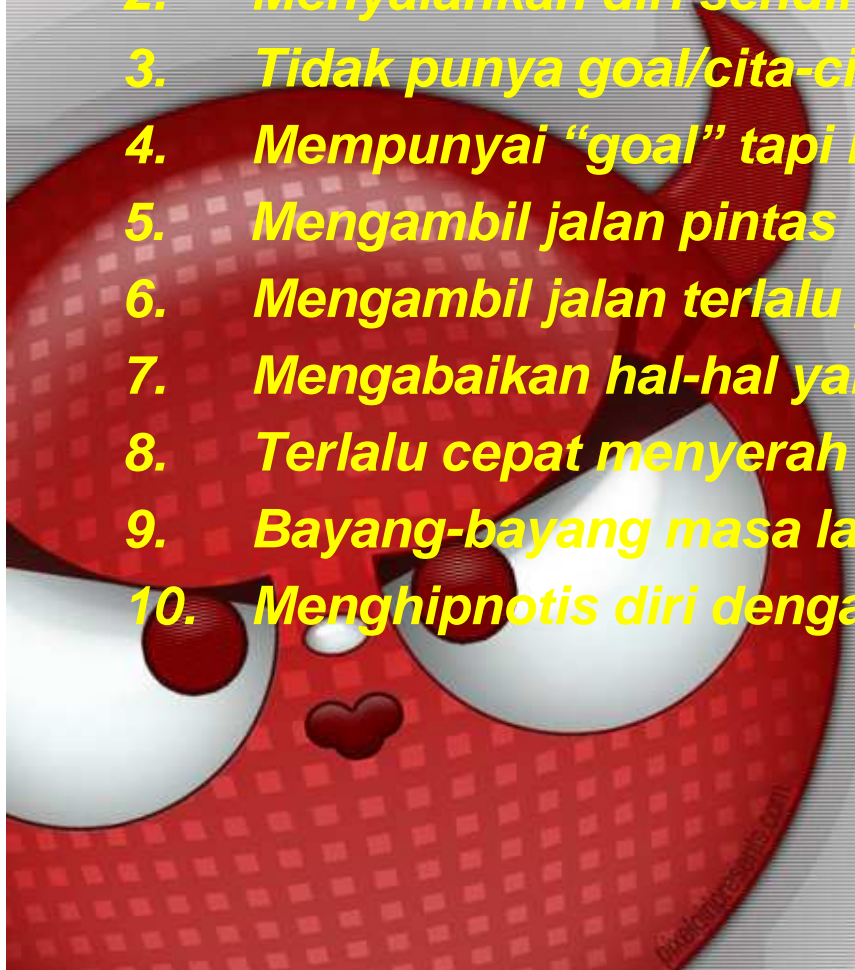
# Untuk anak-anak di sekolah dasar, usaha kesehatan mental ini berguna untuk:

1. Membantu anak mengembangkan fisiknya melalui kegiatan-kegiatan tertentu
2. Melatih anak menghormati orang lain yang berbeda-beda dalam kemampuan dan minatnya
3. Membantu anak-anak menguasai kecakapan-kecakapan tertentu, seperti: kesenian dan keterampilan dalam mengekspresikan diri
4. Membantu anak untuk menguasai aktifitas kelompok untuk memuaskan kebutuhan sosial
5. Membantu anak untuk menghilangkan sifat-sifat interior atau rasa sedih



# **10 PENYAKIT KESEHATAN MENTAL MANUSIA**

1. *Menyalahkan orang lain*
2. *Menyalahkan diri sendiri*
3. *Tidak punya goal/cita-cita*
4. *Mempunyai "goal" tapi ngawur mencapainya*
5. *Mengambil jalan pintas*
6. *Mengambil jalan terlalu panjang, terlalu santai*
7. *Mengabaikan hal-hal yang kecil*
8. *Terlalu cepat menyerah*
9. *Bayang-bayang masa lalu*
10. *Menghipnotis diri dengan kesuksesan semu*



A black and white photograph of a soft drink can on a tray. The tray has a smiley face drawn on it. The can is the central focus, and the smiley face is positioned to the left of the can. The text is overlaid on the image.

**TAU GA SICH!!!**

**SOFT DRINK GANGGU  
KESEHATAN MENTAL**

*TERIMA KASIH*