

KESEHATAN MENTAL



Oleh : Isti Yuni Purwanti

Beberapa definisi kesehatan mental :



- Terhindarnya orang dari gejala-gejala gangguan jiwa dan dari gejala-gejala penyakit jiwa
- Kemampuan untuk menyesuaikan diri dengan diri sendiri, dengan orang lain, dengan masyarakat dan dengan lingkungan dimana ia tinggal
- Keadaan dimana segenap potensi diri individu berhasil diaktualisasikan

Kesimpulan tentang definisi kesehatan mental

:

Terwujudnya keharmonisan antara fungsi-fungsi jiwa, serta kesanggupan untuk menghadapi problem-problem biasa yang terjadi dan merasakan secara positif kebahagiaan dan kemampuan dirinya (Zakiyah Darojah, 1975)



Normal behavior, ciri-cirinya :

- Mampu menyesuaikan diri dengan lingkungan
- Mampu merubah perilakunya melalui proses belajar
- Mampu melihat suatu perilaku dengan sebab dan akibatnya
- Mampu membedakan antara impian dan kenyataan
- Mempunyai orientasi waktu, tempat dan ruang serta mengerti tentang situasi dan lingkungan yang dihadapi



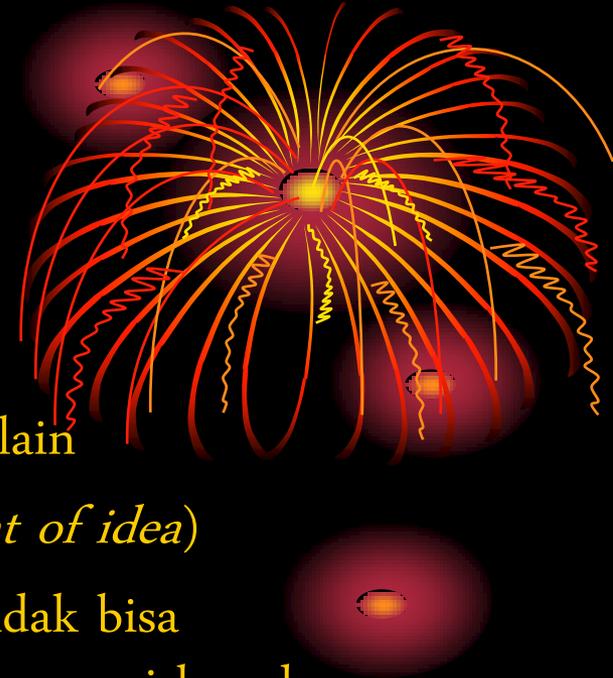
Neurotic behavior, ciri-cirinya :



- Kurang mampu menyesuaikan diri dengan lingkungan baru (tuntutan realitas) atau tidak *adaptable*
- Lebih cenderung mengekspresikan perilaku yang tidak disadari
- Masih memiliki orientasi yang cukup terhadap ruang, waktu, tempat dan orang lain tetapi tidak memiliki *insight*/ kesadaran terhadap perilakunya dan tidak bisa merubahnya
- Sebagian besar ucapannya adalah tentang mimpi-mimpi yang sangat berarti

Psychotic behavior, ciri-cirinya :

- Tingkah laku yang mengacau/ mengganggu orang lain
- Pikiran dan perkataan yang meloncat-loncat (*flight of idea*)
- Disorientasi ruang, waktu dan tempat akibatnya tidak bisa membedakan antara mimpi dan realita, tidak mempunyai kesadaran dalam perilakunya
- Orang *psychotic*, tidak bisa sembuh secara total hanya bisa sembuh secara sosial



Tujuan mempelajari kesehatan mental :

- Memahami makna kesehatan mental dan faktor-faktor penyebabnya
- Memahami pendekatan-pendekatan yang digunakan dalam penanganan kesehatan mental
- Memiliki kemampuan dasar dalam usaha peningkatan dan pencegahan kesehatan mental masyarakat
- Memiliki sikap proaktif dan mampu memanfaatkan berbagai sumber daya dalam upaya penanganan kesehatan mental
- Meningkatkan kesehatan mental masyarakat dan mengurangi timbulnya gangguan mental



Sasaran dalam kesehatan mental :

- Sasaran utamanya adalah masyarakat
- Masyarakat umum, masyarakat yang sehat & yang tidak beresiko sakit
- Masyarakat dalam kelompok resiko sakit
- Kelompok masyarakat yang mengalami gangguan
- Kelompok masyarakat yang mengalami kecacatan

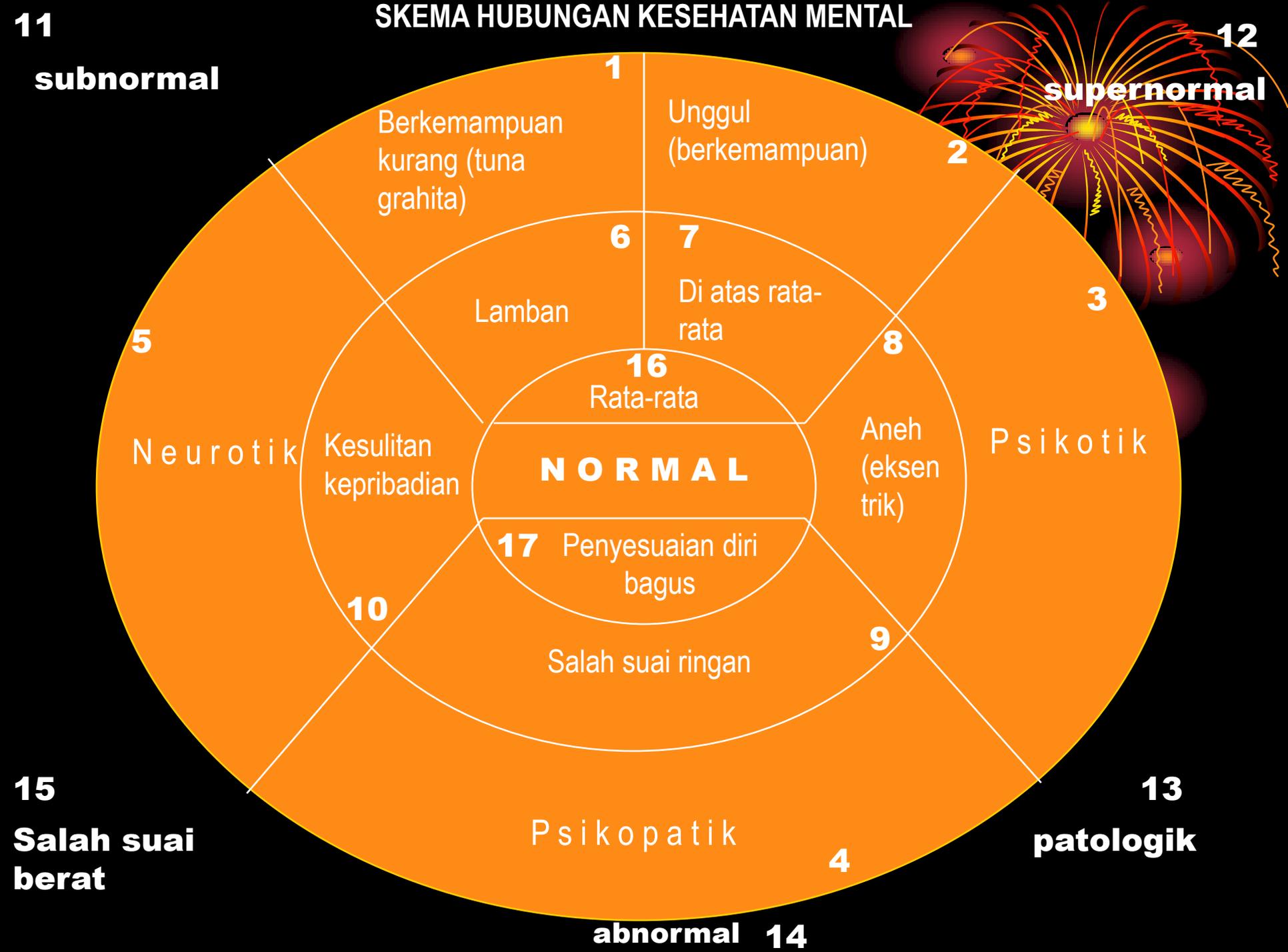


Hubungan kesehatan mental dengan bidang ilmu lain

- Ilmu kedokteran
- Psikologi
- Sosio-antopologi
- Ilmu pendidikan
- Disiplin ilmu lain (ekonomi, biologi, agama, dll)



SKEMA HUBUNGAN KESEHATAN MENTAL



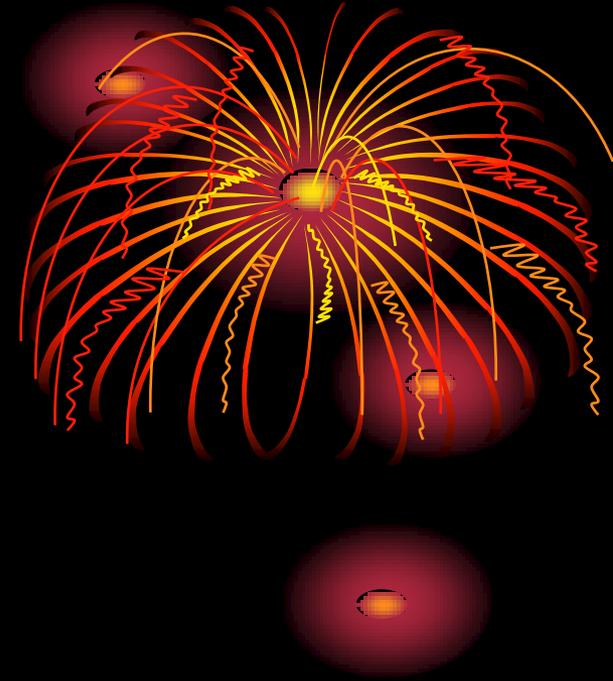
Kriteria fungsi psikologis yang sehat

- Menerima diri secara penuh (mencintai & menghargai diri), *but not self-obsessed*
- Memahami diri sendiri
- Percaya diri, kontrol diri, sehingga menjadi mandiri, asertif, *self efficacy*
- Persepsi yang jernih terhadap realitas
- Keberanian & ketahanan mental
- Keseimbangan & fleksibilitas
- Menyukai orang lain
- Menghargai kehidupan
- Memiliki tujuan hidup



Kriteria jiwa yang sehat menurut WHO

- Mampu belajar dari pengalaman
- Mudah beradaptasi
- Lebih senang memberi daripada menerima
- Lebih senang menolong daripada ditolong
- Mempunyai rasa kasih sayang
- Memperoleh kesenangan dari hasil usahanya
- Menerima kekecewaan untuk dipakai sebagai pengalaman
- *Positive thinking*



Karakteristik Penyesuaian Normal (Schneiders, 1964) :



- *Absence of excessive emotionality*
- *Absence of psychological mechanism*
- *Absence of the sense of personal frustration*
- *Rational deliberation & self direction*
- *Ability to learn*
- *Utilization of past experience*
- *Realistic, objective attitude*

Penyesuaian diri (adjustment)

Sebagai suatu proses yang melibatkan respon-respon mental dan perbuatan individu dalam upaya memenuhi kebutuhan-kebutuhan dan mengatasi ketegangan, frustrasi dan konflik dengan memperhatikan norma yang ada. (Schneiders, 1964)



Klasifikasi penyesuaian diri :

- Gejala masalah, meliputi : neurotik psikotik, psikopatik
- Jenis kualitas respon, meliputi : penyesuaian yang normal & penyesuaian yang menyimpang
- Jenis masalah, meliputi : personal, sosial, keluarga, akademik, vokasional, marital



Kaitan antara kesehatan mental dengan penyesuaian diri

- Kesehatan mental merupakan kunci dari penyesuaian diri yang sehat
- Kesehatan mental merupakan bagian integral dari proses adjustment secara keseluruhan
- Kualitas mental yang sehat merupakan fundament yang penting bagi “good adjustment”



Penyesuaian diri yang menyimpang (maladjustment)

Proses pemenuhan kebutuhan atau upaya pemecahan masalah dengan cara-cara yang tidak wajar atau bertentangan dengan norma yang ada



Kriteria fungsi psikologis yang tidak sehat :

- Perasaan tidak nyaman (inadequacy)
- Perasaan tidak aman (insecurity)
- Kurang percaya diri
- Kurang memahami diri
- Kurang mendapat kepuasan dalam berhubungan sosial
- Ketidakmatangan emosi
- Kepribadiannya terganggu
- Mengalami patologi dalam struktur sistem syaraf (Thorpe)

