

STRATEGI PENGEMBANGAN KESEHATAN MENTAL DI LINGKUNGAN SEKOLAH

MENTAL HEALTH DEVELOPMENT STRATEGY IN THE SCHOOLS

Fattah Hanurawan
Universitas Negeri Malang

Abstrak

Kesehatan mental adalah suatu keadaan psikologis yang menunjukkan kemampuan seseorang untuk mengadakan penyesuaian diri terhadap masalah-masalah yang dihadapi. Pendidik memiliki tugas untuk mengembangkan kesehatan mental pada seluruh komponen sekolah, seperti diri peserta didik, rekan kerja, meupun dirinya sendiri. Kesehatan kecerdasan emosi dapat membantu keseimbangan kesehatan mental seseorang dalam menghadapi masalah-masalah hidup dalam lingkungan pendidikan. Terdapat berbagai strategi yang dapat dilakukan dalam upaya mengembangkan kesehatan mental. Strategi tersebut diantaranya pendidik memastikan bahwa peserta didik dan komponen-komponen sekolah lain memperoleh waktu istirahat yang teratur dan cukup, memperoleh asupan makanan dan minuman yang berkualitas tidak mengkonsumsi kafein, alkohol, rokok, dan zat adiktif yang lain, memperoleh aktivitas fisik secara teratur, melakukan kegiatan yang dapat membuat mereka rileks dan senang, melakukan kegiatan-kegiatan yang dapat memenuhi kebutuhan-kebutuhan spiritual, Pengorganisasian masalah dan perencanaan tindakan pemecahan masalah, memperoleh banyak teman yang dapat membantu mengembangkan emosi dan sikap positif dalam memandang hidup, mendapatkan bantuan profesional kesehatan mental dari pada ahli dan praktisi yang kompeten, seperti psikolog sekolah dan konselor sekolah bagi peserta didik dan komponen-komponen sekolah lain yang menghadapi gangguan-gangguan kesehatan mental akut.

Kata kunci: kesehatan mental, lingkungan sekolah

Abstract

Mental health is a psychological state that indicates a person's ability to orient oneself to the problems faced. Educators have a duty to develop mental health at all components of the school, such as self-learners, colleagues, meupun himself. Health of emotional intelligence can help balance one's mental health in the face of life's problems in an educational setting. There are various strategies that can be done in an effort to develop mental health. These strategies include educators ensure that learners and components of other schools obtain regular recess and cukup, acquire intake of food and drink quality is not consume caffeine, alcohol, tobacco, and addictive others, obtaining regular physical activity, do activities that can make them relaxed and happy, doing activities that can meet the needs of the spiritual, organizing issues and action planning problem solving, gained many friends who can help develop emotions and positive attitude of looking at life, get help profesional mental health of the competent experts and practitioners, such as school psychologists and school counselors for students and component-komponen other schools who are facing mental health disorders acute.

Keywords: mental health, school environment

1. PENDAHULUAN

Kesehatan mental merupakan salah satu bidang kajian dalam ilmu psikologi. Dalam konteks psikologi pendidikan, konsep-konsep

kesehatan mental dapat pula diterapkan dalam bidang-bidang pendidikan, pengajaran, dan bimbingan konseling. Kesehatan mental dalam bidang pendidikan dapat diterapkan pada

komponen-komponen yang ada dalam sistem pendidikan di lingkungan sekolah, seperti pada kepala sekolah, pada para pelaksana manajemen sekolah, pada para guru, dan tentu saja pada para siswa sebagai peserta didik. Dalam hal ini keberadaan kesehatan mental pada diri komponen-komponen yang ada dalam sistem pendidikan di lingkungan sekolah diperlukan agar proses pendidikan dan hasil pendidikan dapat menjadi optimal.

Dalam hal ini fenomena ketidaksehatan mental dalam lingkungan pendidikan dapat dicontohkan dalam gejala seperti kecemasan menghadapi ujian, frustrasi terkait dengan bahan pelajaran yang sulit dipahami oleh siswa, dan depresi diakibatkan kegagalan dalam mencapai standard nilai ujian akhir nasional. Secara umum fenomena ketidaksehatan mental tersebut dapat menghalangi tujuan-tujuan pendidikan dan pengajaran di lingkungan sekolah. dalam menghadapi fenomena seperti ini selayaknya segenap komponen di sekolah, khususnya konselor sekolah atau psikolog sekolah membantu mereka melalui metode preventif dan intervensi konseling dan psikologi untuk mencapai keadaan kesehatan mental yang seimbang kembali.

2. KAJIAN LITERATUR

Pengertian Kesehatan Mental

Kesehatan mental adalah suatu keadaan kejiwaan atau keadaan psikologis yang menunjukkan kemampuan seseorang untuk mengadakan penyesuaian diri atau pemecahan masalah terhadap masalah-masalah yang ada dalam diri sendiri (*internal*) dan masalah-

masalah yang ada di lingkungan luar dirinya (*eksternal*). Kesehatan mental mengacu pada cara berfikir, berperasaan dan bertindak individu yang efisien dan efektif dalam menghadapi tantangan hidup dan stres hidup.

Kesehatan mental yang baik dalam diri seseorang menunjukkan pada bekerjanya fungsi-fungsi mental dalam diri seseorang secara optimum. bekerjanya fungsi-fungsi mental dalam diri seseorang secara optimum pada kesempatan berikutnya akan menyebabkan orang tersebut:

- a. Mampu melakukan aktivitas-aktivitas yang produktif dalam wilayah hidupnya;
- b. Mampu untuk melakukan hubungan interpersonal yang efektif dan efisien dengan orang lain;
- c. Mampu untuk beradaptasi atau menyesuaikan diri dengan perubahan hidup yang dialami, baik perubahan hidup yang berskala kecil, menengah maupun tinggi;
- d. Mampu mensiasati kegagalan-kegagalan hidup yang dialami untuk bangkit beraktivitas kembali.

Berdasarkan acuan aliran psikologi positif yang berkembang pada akhir abad ke dua puluh masehi (Hanurawan & Diponegoro, 2005) kesehatan mental memiliki implikasi pada kapasitas individu untuk mampu menikmati hidup dan mengupayakan keharmonisan antara aktivitas-aktivitas kehidupan dan upaya untuk mencapai daya tahan untuk terus hidup. Baumgardner & Crother (2010) menjelaskan bahwa kesehatan mental yang positif memberi kontribusi

kepada peningkatan kebahagiaan subjektif dalam diri seseorang ternyata berhubungan dengan harapan hidup yang lebih lama, kemungkinan tertular penyakit yang lebih rendah, dan rekoveri yang lebih baik apabila seseorang mengalami suatu keadaan sakit.

Secara historis kesehatan mental yang dihubungkan dengan penanganan-penanganan gangguan kejiwaan yang dialami oleh seseorang dapat ditelusuri perkembangannya pada kajian-kajian yang telah dilakukan oleh dokter-dokter muslim pada abad delapan masehi sampai dengan abad lima belas masehi. Salah satu kajian awal tentang kesehatan mental itu terutama dipelopori oleh seorang dokter muslim yang bernama Aby Zayd al-Balkhi. Beliau mengembangkan konsep kesehatan mental yang dihubungkan dengan kesehatan spiritual (*spiritual health*) (Wikipedia, 2008).

Ciri-Ciri Orang yang Memiliki Kesehatan Mental Baik

Meskipun setiap kebudayaan memiliki masing-masing standard yang terkait dengan kesehatan mental, namun secara umum terdapat beberapa ciri seseorang dapat diklasifikasikan sebagai orang yang memiliki kesehatan mental yang baik. Ciri-ciri itu adalah sebagai berikut:

- a. Seseorang memiliki perasaan bahagia dan kepuasan dalam menjalani kehidupan.
- b. Seseorang memiliki semangat dalam menjalani kehidupan (kemampuan untuk menikmati hidup, keceriaan, dan kesenangan-kesenangan yang lain).

- c. Seseorang memiliki daya hidup (*elan vital*) dalam menghadapi stres hidup dan bangkit dari kegagalan-kegagalan hidup yang dialami.
- d. Seseorang memiliki kemampuan untuk merealisasikan diri. Kemampuan realisasi diri adalah kemampuan berpartisipasi dalam hidup sesuai dengan potensi-potensi terbaik yang ada dalam dirinya melalui aktivitas-aktivitas hidup yang bermakna dan hubungan sosial yang positif.
- e. Seseorang memiliki kemampuan fleksibilitas. Kemampuan fleksibilitas adalah kemampuan untuk berubah, berkembang, dan mengalami berbagai variasi perasaan sejalan dengan variasi perubahan kondisi kehidupan.
- f. Seseorang memiliki perasaan tentang keseimbangan hidup. Keseimbangan hidup misalnya adalah antara keseimbangan privasi dan sosialitas, bermain dan bekerja, tidur dan bangun, serta istirahat dan beraktivitas.
- g. Seseorang memiliki perasaan tentang keutuhan pandangan tentang hidup (*well-roundedness*) yang meliputi pandangan tentang roh, jiwa, tubuh, kreativitas, dan perkembangan intelektual.
- h. Seseorang memiliki perhatian kepada diri sendiri dan orang lain.
- i. Seseorang memiliki kepercayaan diri dan penilaian diri yang baik kepada diri sendiri.

Selain ciri-ciri kesehatan mental yang telah diuraikan, model ciri-ciri kesehatan yang

lain adalah yang dikemukakan oleh Myers, Sweeney, dan Witmer (dalam Wikipedia, 2008). Model ini menjelaskan bahwa orang yang memiliki kesehatan mental yang baik adalah yang mampu memenuhi lima tugas dan dua belas sub tugas dalam segenap aktivitas hidupnya.

Lima tugas itu adalah:

- a. Memahami esensi spiritualitas.
- b. Keseimbangan antara berkerja dan memanfaatkan waktu luang.
- c. Mengembangkan persahabatan.
- d. Mengembangkan cinta.
- e. Mandiri.

Dua belas sub tugas itu adalah sebagai berikut:

- a. Memiliki perasaan berarti kepada diri sendiri.
- b. Memiliki perasaan kontrol.
- c. Memiliki keyakinan yang bersifat realistis.
- d. Kesadaran emosi dan koping.
- e. Pemecahan masalah dan kreativitas.
- f. Memiliki perasaan humor.
- g. Memperoleh nutrisi yang cukup.
- h. Melakukan olahraga.
- i. Memiliki perhatian kepada diri sendiri.
- j. Memiliki kemampuan untuk mengelola stres.
- k. Memiliki kesadaran tentang identitas jender.
- l. Memiliki kesadaran tentang identitas budaya.

Berdasar pada pengertian dan karakteristik kesehatan mental maka dalam bidang pendidikan, pendidik memiliki

kewajiban untuk mengembangkan substansi kesehatan mental dan ciri-ciri kesehatan mental itu pada peserta didik mereka dalam lingkungan pendidikan. Pentingnya pengembangan mental itu berdasar rasional bahwa kesehatan jiwa atau mental manusia tidak dapat dilepaskan dari keseluruhan aspek dalam kehidupan manusia.

Dalam hal ini, apabila mengalami stres maka kesehatan fisik seseorang juga akan terpengaruh. Banyak masalah-masalah kesehatan fisik disebabkan oleh stres sebagai wujud dari terganggunya kesehatan mental seseorang dan bahkan untuk kasus tertentu, seperti stroke akut, kesehatan fisik seseorang tidak mungkin mencapai keseimbangan lagi. Kondisi mental dan kondisi fisik yang tidak sehat dapat memberi pengaruh buruk kepada aspek kehidupan interpersonal (sosial) dan kehidupan kerja individu. Hubungan interpersonal dan pelaksanaan tugas seseorang akan mengalami hambatan-hambatan apabila seseorang mengalami gangguan-gangguan kesehatan mental, seperti kecemasan, stres, dan depresi.

Kesehatan Mental dan Kecerdasan Emosi

Ciri-ciri orang yang memiliki kesehatan mental yang baik adalah orang tersebut mampu menyesuaikan diri melalui cara-cara pemecahan masalah yang relevan. Keberadaan kesehatan mental dapat ditunjukkan oleh gejala penerimaan diri (*self acceptance*) dan perasaan keamanan diri (*self security*) yang optimum (Strickland, 2001).

Selain bentuk-bentuk kecerdasan lain (kecerdasan intelektual, kecerdasan spiritual,

dan keerdasan majemuk), salah satu aspek yang penting dalam upaya menyeimbangkan kesehatan mental adalah melalui pengembangan kecerdasan emosi. Kecerdasan emosi dapat membantu pemecahan masalah terkait dengan persoalan-persoalan emosi yang dialami seseorang, baik dalam skala individual, interpersonal, maupun sosial.

Kecerdasan emosi, adalah kemampuan kejiwaan atau kemampuan mental untuk melakukan pemecahan masalah secara valid berdasar pengelolaan emosi dan tindakan emosi. Kecerdasan emosi adalah aktivitas berfikir terhadap emosi dan emosi untuk memperkuat aktivitas berfikir. Kecerdasan emosi mengacu pada kemampuan untuk memahami makna emosi, melakukan penalaran terhadap emosi, dan melakukan pemecahan masalah terhadap problem-problem emosi secara efektif dan efisien (Mayer, 1999).

Aspek-aspek kecerdasan emosi adalah sebagai berikut:

a. Kemampuan mempersepsi ekspresi emosi. Ini adalah kemampuan mengenali ekspresi emosi yang ditunjukkan melalui perilaku komunikasi non verbal yang ditunjukkan oleh gerak tubuh, suara, dan mimik muka. Ekspresi non verbal itu mewakili perasaan-perasaan seseorang, seperti marah, cinta, bahagia, takut, dan cemas. Kemampuan untuk secara akurat mengenali emosi orang lain maupun diri sendiri yang terwakili dalam ekspresi non verbal merupakan akses awal untuk

memahami fenomena emosi pada level individual, interpersonal, dan sosial.

- b. Kemampuan mendayagunakan emosi untuk memfasilitasi berfikir. Ini berarti bahwa kemampuan emosi yang baik dapat membantu manusia untuk berfikir secara tepat terhadap masalah-masalah yang dihadapi, termasuk masalah kesehatan jiwa. Individu yang memiliki sistem emosi yang baik dapat lebih mudah melakukan kegiatan pemecahan masalah dalam proses berpikirnya. Pemecahan masalah yang kreatif akan cenderung terjadi apabila seseorang dalam keadaan emosi yang positif. Pemecahan masalah kreatif sangat diperlukan dalam pelaksanaan tugas seorang peserta didik untuk mampu mencapai produktivitas hasil belajar.
- c. Kemampuan memahami emosi. Emosi membawa informasi atau pesan, seperti: perasaan suka menunjukkan keinginan untuk berinteraksi dengan orang lain; perasaan marah menunjukkan keinginan untuk menyerang orang lain; dan takut menunjukkan keinginan untuk menghindarkan diri dari sumber stres. Informasi yang disampaikan melalui ekspresi emosi harus dipahami oleh seseorang karena itu juga mengandung di dalamnya kemungkinan-kemungkinan tindakan yang akan dilakukan oleh pemberi pesan. Ekspresi perasaan marah karena diperlakukan secara tidak adil sebagai sebuah pesan memungkinkan seseorang melakukan berbagai tindakan: menyerang, balas dendam, dan menarik

diri. Demikian pemahaman terhadap pesan dalam emosi dan kemungkinan tindakan emosi diperlukan dalam kehidupan individual, interpersonal dan sosial seorang karyawan.

- d. Kemampuan mengelola emosi. Kemampuan mengelola emosi adalah kemampuan mengelola ketiga aspek kemampuan sebelumnya pada suatu tingkat kenyamanan yang dapat diterima oleh individu, orang lain, maupun kelompok.

3. PEMBAHASAN

Secara umum terdapat beberapa strategi sederhana untuk mengembangkan kondisi kesehatan mental agar selalu dalam keadaan seimbang. Beberapa strategi sederhana yang dapat diaplikasikan oleh seorang pendidik dalam mengembangkan kesehatan mental peserta didik dan komponen-komponen sekolah lain di sekolah sebagai lingkungan pendidikan adalah sebagai berikut:

- a. Pendidik memastikan bahwa peserta didik dan komponen-komponen sekolah lain memperoleh waktu istirahat yang teratur dan cukup. Ini berarti dalam pengaturan jadwal kegiatan di sekolah harus memberikan ruang bagi segenap komponen di sekolah untuk memperoleh waktu istirahat yang teratur dan cukup. Dalam hal ini jadwal kegiatan-kegiatan di sekolah harus disusun secara ergonomis.
- b. Pendidik memastikan bahwa peserta didik dan komponen-komponen sekolah lain memperoleh asupan makanan dan minuman yang berkualitas. Ini berarti di

lingkungan sekolah dimungkinkan ketersediaan akses terhadap pemenuhan kebutuhan-kebutuhan itu agar segenap komponen sekolah dapat memenuhi kebutuhan itu. Keadaan fisik yang terganggu karena defisiensi asupan gizi yang cukup dapat mempengaruhi kesehatan mental seseorang.

- c. Pendidik memastikan bahwa peserta didik dan komponen-komponen sekolah lain tidak mengkonsumsi kafein, alkohol, rokok, dan zat adiktif yang lain. Konsumsi terhadap zat-zat itu dapat mengganggu kesehatan fisik dan psikologis dari seseorang.
- d. Pendidik memastikan bahwa peserta didik dan komponen-komponen sekolah lain memperoleh aktivitas fisik secara teratur, seperti olah raga atau bermain. Dalam hal ini sekolah dapat mengembangkan aktivitas-aktivitas pendidikan yang berhubungan dengan olah tubuh. Olah tubuh ini dapat membantu seseorang bertahan dari gangguan-gangguan kesehatan mental, seperti stres dan depresi. Demikian pula, melalui olah tubuh maka orang dapat terbantu untuk memiliki penilaian diri (*self esteem*) lebih baik dan citra tubuh (*body image*) lebih positif (Argyle, 2000).
- e. Pendidik memastikan bahwa peserta didik dan komponen-komponen sekolah lain memiliki kesempatan untuk melakukan kegiatan yang dapat membuat mereka rileks dan senang (*fun*). Sekolah dapat memutar film edukatif yang memiliki unsur hiburan, sekolah dapat

memperdengarkan duata musik pada waktu-waktu luang di sekolah, perpustakaan sekolah menyediakan tempat membaca bagi keseluruhan komponen sekolah membaca buku ringan, dan sekolah memberi kesempatan kepada siswa untuk membentuk kelompok-kelompok siswa untuk bersosialisasi. Penelitian Riddick dan Stewart pada tahun 1994 (dalam Argyle, 2004) menunjukkan bahwa orang-orang kulit putih yang memnfaatkan waktu luang (leisure time) dengan menikmati kegiatan-kegiatan yang menghibur memiliki kesehatan mental lebih baik dari pada yang tidak memanfaatkan waktu luang dengan menikmati kegiatan-kegiatan yang menghibur dan melibatkan banyak teman dapat melindungi kesehatan fisik orang yang sedang mengalami stres dan depresi.

- f. Pendidikan memastikan bahwa peserta didik dan komponen-komponen sekolah lain memperoleh kesempatan melakukan kegiatan-kegiatan yang dapat memenuhi kebutuhan-kebutuhan spirituil. Kegiatan-kegiatan yang dapat memenuhi kebutuhan-kebutuhan spirituil di sekolah adalah ibadah harian, meditasi, doa, dan wisata religius. Melalui kegiatan-kegiatan yang dapat memenuhi kebutuhan-kebutuhan spirituil maka siswa dapat meningkatkan kualitas kesehatan mental dalam dirinya (Argyle, 2000).
- g. Pendidik membantu peserta didik dan komponen-komponen sekolah lain membuat daftar masalah yang mereka

hadapi dan membuat prioritas pemecahan masalah terhadap masalah yang paling penting dan paling mungkin untuk diselesaikan. Pengorganisasian masalah dan perencanaan tindakan pemecahan masalah secara cermat dapat membantu orang meningkatkan kebahagiaan dalam dirinya (Argyle, 2000).

- h. Pendidik memastikan bahwa peserta didik dan komponen-komponen sekolah lain memperoleh banyak teman yang dapat membantu mengembangkan emosi dan sikap positif dalam memandang hidup. (Argyle, 2000) menjelaskan bahwa pertemanan akrab dapat mempengaruhi segenap aspek dalam kebahagiaan pada diri seseorang. pertemanan akrab memberi pengaruh positif terhadap peningkatan suasana hati (*mood*), kebahagiaan, kesehatan fisik, kesehatan mental, dan harapan hidup.
- i. Pendidik memastikan bahwa peserta didik dan komponen-komponen sekolah lain yang menghadapi gangguan-gangguan kesehatan mental akut yang mempengaruhi secara negatif kehidupan individual, interpersonal, dan sosial mereka memperoleh bantuan profesional kesehatan mental dari pada ahli dan praktisi yang kompeten, seperti psikolog sekolah dan konselor sekolah. semakin cepat mereka memperoleh bantuan profesional maka semakin cepat mereka memperoleh kembali keseimbangan kesehatan mental dalam dirinya. di Amerika Serikat, psikolog sekolah adalah

salah satu bidang profesional psikologi yang diakui oleh APA (*American Psychological Association*). Dalam pemberian layanan psikologi, psikolog sekolah memfokuskan pada aplikasi konsep dan teori psikologi sosial dan organisasi, psikologi pendidikan dan belajar, dan psikologi klinis pada masalah-masalah pendidikan di sekolah (Knoff, 2004)

Selain strategi sederhana yang bersifat praktis tersebut, kesehatan mental dapat dipelihara melalui strategi khusus yaitu yang terkait dengan kecerdasan emosional. Dalam hal ini strategi yang bisa dilakukan adalah melalui pelatihan, baik secara mandiri maupun terinstitusionalisasi, terkait dengan aspek: kemampuan mempersepsi ekspresi emosi, kemampuan mendayagunakan emosi untuk memfasilitasi berfikir, kemampuan memahami emosi, dan kemampuan mengelola emosi.

Demikian diharapkan melalui strategi-strategi pengembangan pemeliharaan kesehatan mental itu maka komponen-komponen sekolah sebagai lingkungan pendidikan dapat memelihara kesehatan mental sampai pada tingkat yang paling optimum. Kesehatan mental pada tingkat optimum dapat memberi pengaruh positif bagi pelaksanaan tugas manajemen pendidikan bagi seorang kepala sekolah dan administratur sekolah, tugas pengajaran bagi seorang guru dan tugas belajar bagi seorang siswa. Pelaksanaan tugas-tugas tersebut secara efektif dan efisien dapat memberi pengaruh positif

produktivitas manajemen, administrasi, pengajaran dan belajar.

4. KESIMPULAN

Kesehatan mental adalah suatu keadaan psikologis yang menunjukkan kemampuan seseorang untuk mengadakan penyesuaian diri terhadap masalah-masalah yang ada dalam diri sendiri dan masalah-masalah yang ada di lingkungan luar dirinya. pendidik memiliki tugas untuk mengembangkan kesehatan mental pada diri peserta didik, rekan kerja, maupun dirinya sendiri. Kesehatan kecerdasan mental seseorang dalam menghadapi masalah-masalah hidup dalam lingkungan pendidikan. Terdapat strategi-strategi yang dapat dilakukan dalam upaya mengembangkan kesehatan mental dalam diri komponen-komponen sekolah.

5. REFERENSI

- Argyle, M. 2000. *Psychology of Happiness*. London: Routledge.
- Baumgardner, S.R. & Crother, M.K. 2010. *Positive Psychology*. Upper Saddle River, New Jersey: Pearson Education Inc.
- Hanurawan, F. 2005. *Psikologi Sosial Terapan dan Masalah-Masalah Sosial*. Yogyakarta. UAD Press.
- Knoff, H.M. 2004. School Psychology, Overview. C. Speilberger (Ed.). *Encyclopedia of Applied Psychology* (pp. 339-349). New York: Elsevier Academic Press.

Strickland, B. R. (Ed.). 2001. *Gale Encyclopedia of Psychology*. Farmington Hills, M.I.: Gale Groups.

Wikipedia. 2008. Mental Health. New York: Wikipedia.