

Pandangan ttg Kesehatan Mental

Pertemuan 4

Dra. Sri Hastuti Handayani, Psi., M.Si

Prinsip dlm Kes Mental

Tiga prinsip memahami Kesmen (Schneiders, 1964)

A. 11 prinsip yang didasari atas sifat mns

1. Kesehatan & penyesuaian mental ad bag yg tdk terlepas dr kes fisik & integritas organisme
2. TL mns hrs sesuai dg sifat mns sbg pribadi yg bermoral, intelektual, religius, emosional & sos
3. Kes & penyes mental memerlukan integrasi & pengendalian diri meliputi pengendalian pemikiran, imajinasi, hasrat, emosi & perilaku

Lanjutan.....2

4. Memperluas pengetahuan diri merupakan keharusan dalam pencapaian dan memelihara kesehatan mental.
5. Kesmen memerlukan konsep diri yg sehat meliputi penerimaan diri & usaha yg realistik thd status/harga dirinya sendiri
6. Pemahaman dan penerimaan diri harus ditingkatkan dalam usaha meningkatkan diri dan realisasi diri untuk mencapai kesehatan mental.
7. Stabilitas mental memerlukan pengembangan yang terus-menerus dalam diri individu, terkait dengan kebijaksanaan, keteguhan hati, hukum, ketabahan, moral, dan kerendahan hati.

Lanjutan ... 3.

8. Pencapaian kes & penyes mental tgt pd penanaman perkembangan kebiasaan yg baik.
9. Stabilitas mental menuntut kemampuan adaptasi, kapasitas utk mengubah situasi & kepribadian
10. Stabilitas mental memerlukan kematangan dlm pemikiran, keputusan, emosionalitas & perilaku.
11. Kes & penyes mental memerlukan belajar mengatasi sec efektif & sec sehat thd konflik mental, kegagalan & ketegangan yg timbul.

Lanjutan ... 4

B. 3 prinsip yang didasari atas hubungan manusia dengan lingkungannya, yaitu:

1. Kesehatan mental dipengaruhi oleh hub interpersonal yg sehat, khususnya di dalam keluarga.
2. Penyesuaian yang baik dan kedamaian pikiran dipengaruhi oleh kecukupan individu dalam kepuasan kerja.
3. Kesehatan mental memerlukan sikap yang realistik, yaitu menerima realita tanpa distorsi dan objektif.

C. 2 prinsip yang didasari atas hubungan individu dengan Tuhan, yaitu:

1. Stabilitas mental memerlukan pengembangan kesadaran atas realitas terbesar dari dirinya yang menjadi tempat bergantung kepada setiap tindakan yang fundamental.
2. Kesehatan mental dan ketenangan hati memerlukan hubungan yang konstan antara manusia dengan Tuhannya.

Teori2 Mental yg Sehat

- Para ahli telah membuat kriteria atau kondisi optimum ssorg dikatakan sehat.
- Kondisi optimum ini sbg acuan & arah dlm melakukan pemeliharaan & peningkatan kes men serta pencegahannya.
- Nyatanya istilah kes men berbeda, kriteria pun tdk sama sec tekstual meski punya maksud yg sama.

TEORI PSIKODINAMIK

- Mampu untuk mencintai & bekerja (*lieben und arbeiten*) (Freud): individu mampu peduli pada orang lain secara mendalam, terikat dalam suatu hubungan yang intim dan mengarahkannya dalam kehidupan kerja yang produktif. Selain itu, impuls seksual dapat diekspresikan dalam relasi dengan orang dewasa yang berlainan gender, sedangkan impuls yang lain tersalurkan dalam kegiatan sosial produktif.
- Memiliki ego strength
Ego dari individu yang berkepribadian sehat memiliki kekuatan mengendalikan dan mengatur id dan superego-nya, sehingga ekspresi primitif id berkurang dan ekspresi yang sesuai dengan situasi yang muncul tanpa adanya represi dari ego secara berlebihan.
- Merupakan creative self
Jung & Adler: mengungkapkan bahwa individu yang berkepribadian sehat merupakan self yang memiliki kekuatan untuk mengarahkan perilaku mengembangkan potensi yang dimilikinya.

Lanjutan.....

- Mampu melakukan kompensasi bagi perasaan inferiornya
Adler: individu haruslah menyadari ketidaksempurnaan dirinya dan mampu mengembangkan potensi yang ada untuk mengimbangi kekurangannya tersebut.
- Memiliki hasil yang positif dalam setiap tahap interaksinya dengan lingkungan sosial
Erikson: Setiap keberhasilan dalam tiap tahap psikososial memberikan kontribusi pada individu yang sehat kepribadiannya.
Misal: bayi akan sangat baik apabila memiliki kepercayaan dasar, sehingga akan dapat berkegiatan aktif ketika masa sekolah, dan mampu memahami dirinya ketika remaja, yang akan membantu mereka menjalin relasi yang intim dengan pasangan setelah dewasa.

TEORI PENSIKIFATAN (TRAIT)

- Faktor herediter mempengaruhi kepribadian ssorg.
- Kepribadian sehat mrpk bentuk kompilasi antara sifat2 yg diturunkan ke individu dengan kemampuan individu menyesuaikan diri dengan sifat tsb dan lingkungannya.
- Pribadi yg sehat adalah individu yg mampu menemukan potensi positif dlm sifat2 yg dimilikinya serta mengarahkan sifat2 yang ada untuk menjadi apa yang diinginkannya.
- Bentuk2 penyesuaian dalam perspektif teori trait, yi ssorg yg mampu mencari jenis pekerjaan dan aktivitas sosial sesuai dg sifat2 yang dimilikinya.

TEORI BELAJAR

- Kepribadian tdk dpt diamati dan diukur, yang dapat diamati dan diukur adalah bagian yang menyusunnya yaitu tingkah laku.
- Kepribadian sehat diartikan sebagai kemampuan individu untuk berperilaku adaptif, yI perilaku ind yg tepat menurut lingkungan dalam proses belajarnya dan menghasilkan *reinforcement*.
- Teori Sosial-Kognitif mengungkapkan ind dg kepribadian sehat adalah mereka yang memiliki variabel-variabel:
 - Banyak melakukan proses belajar-pengamatan.
 - Mempelajari kompetensi (keterampilan tertentu).
 - Akurat dalam melakukan pengkodean situasi tertentu.
 - Akurat dalam memiliki ekspetansi dan efikasi diri yang positif.
 - Dapat mengekspresikan emosi dengan baik.
 - Memiliki sistem regulasi diri yang efisien.

TEORI EKSISTENSI-HUMANISTIK

- Fokus pd sikap thd diri, kesadaran thd *inner self*, & aktualisasi diri.
- Mengalami hidup saat ini & masa datang
- Terbuka terhadap pengalaman baru
- Mengekspresikan ide dan perasaannya
- Terlibat dalam aktivitas yang bermakna, memiliki perasaan bermakna serta mengalami pengalaman puncak
- Mampu membuat perubahan besar dalam hidupnya, sehingga memiliki cara dalam menginterpretasikan pengalaman, berjuang menuju tujuan baru, dan bertindak dengan bebas.
- Saya adalah saya, yaitu memiliki nilai dan cara sendiri untuk membangun peristiwa, dan memahami konsekuensi atau resiko sehingga dapat mengantisipasi dan mengendalikan situasi tsb.

Lanjutan.....

- Kondisi yg harmonis dlm diri adlh hal yg sgt penting & kegagalan utk mendapatkannya dpt menimbulkan masalah.
- Masalah bisa muncul mlli penerimaan thd nilai2 org lain & mll distorsi thd persepsi.
- Mekanisme pertahanan diri: distorsi & *denial*.
- Mnrt Rogers, *adjustment* terganggu ketika tjd inkongruensi antara diri & pengalaman.
- *Maladjustment* merupakan keadaan yg diakibatkan adanya *denial* thd pengalaman.
- Org yg berfungsi seutuhnya (*fully functioning person*) adlh org2 yg mengerahkan seluruh potensinya, menggunakan seluruh kemampuan, & selaras dgn pengalamannya.

SIGMUND FREUD (1856-1939)

- 5 thn pertama adl masa penting pertum-buhan.
- Perkembangan kepribadian pd dsrnya merupakan proses belajar utk menemukan cara mengurangi tekanan (*tension*).
- Sewaktu anak2 tumbuh ada 4 sumber utama tekanan, yi: proses pertumbuhan fisiologis, frustrasi, konflik, & ancaman.
- Identifikasi & *displacement* yg merupakan mekanisme pertahanan diri dpt membantu individu utk mengurangi tekananz tsb selama melewati tahap2 perkembangan.

Tahapan Perkembangan:

➤ Tahap Oral (0-1 thn)

- Tema thp ini adlh makan, st aktivitas yg menstimulasi bibir, mulut & kerongkongan.
- Ada 2 aktivitas yg kemudian bisa menjadi karakter sifat, yi *oral incorporation* & *oral aggression*.
- Thp ini ditandai oleh perasaan tergantung, dmn bayi sgt tergantung pd kepedulian & perlindungan ol.

➤ Tahap Anal (1-2 thn)

- Pd thp ini tjd *toilet training*, dmn anak belajar utk menunda kesenangan dr mengeluarkan tekanan anal.
- Metode & sikap ortu memiliki peranan yg sgt besar & dpt memberi dampak: *anal retentiveness* & *anal expulsiveness*.

Lanjutan.....

➤ Tahap Phallic (2-5/6 thn)

- Thp ini ditandai dgn mulai terpreokupasinya anak2 dgn organ kelamin mereka.
- Adanya *Oedipus Complex (castration anxiety)* atau *Electra Complex (penis envy)*.

➤ Tahap Laten (5-12 thn)

- Pd thp ini dorongan seksual & agresivitas dr thp sebelumnya tertahan.
- Selama thp ini anak mengembangkan kapasitas utk sublimasi & mulai utk peduli ol.

➤ Tahap Genital (12thn-↗)

- Pd thp ini, individu mulai utk mencintai ol dgn motif altruistik.
- Dorongan pd thp ini adlh narsistik atau *self oriented*.

ERIK ERIKSON (1902-1994)

Perkembangan kepribadian individu lbh dilihat dr sudut psikososial drpd seksual.

Tahapan Perkembangan:

- ***Trust vs Mistrust (0-1 thn)***
 - Belajar apakah ol dpt/tdk memenuhi kebutuhan dasarnya → peran ortu atau pengasuh.
 - Sifat: harapan (*hope*).
 - (+): percaya diri & ol, optimis.
 - (--): tdk percaya diri & ol, pesimis.

Lanjutan.....

➤ *Autonomy vs Shame & Doubt (1-3 thn)*

- Belajar kontrol diri utk membentuk rasa percaya diri.
- Ortu atau pengasuh perlu memberikan dorongan anak utk membtk perilaku *self-sufficient* & mampu mengatasi masalah.
- Sifat: keinginan (*will*).
- (+): kontrol diri, mampu memilih.
- (--): kaku, ragu2, malu.

➤ *Initiative vs Guilt (3-6 thn)*

- Adanya keingintahuan utk memahami lingkungan.
- Sifat: tujuan (*purpose*)
- (+): senang meraih/menyelesaikan sst, terarah & bertujuan.
- (--): perasaan bersalah.

Lanjutan.....

➤ *Industry vs Inferiority (6-12 thn)*

- Mulai mampu melakukan kegiatan akademik & bbi hal yg biasa dilakukan oleh org dewasa.
- Sifat: kompetensi (*competence*)
- (+): mampu utk bekerja, menyelesaikan pekerjaan.
- (--): merasa tdk mampu, inferior, tdk mampu menyelesaikan pekerjaan.

➤ *Identity vs Role confusion (12-20 thn, remaja)*

- Masa transisi dr anak2 menuju dewasa, tjd perubahan peran.
- Melakukan bbi eksperimen tk. laku & kegiatan.
- 2 aspek dlm persepsi diri remaja, yi: *imaginary audience* & *personal fable*.
- Sifat: kesetiaan (*fidelity*)
- (+): menemukan jati diri.
- (--): kebingungan atas peran.

Lanjutan.....

➤ *Intimacy vs Isolation* (20-30 thn, dewasa muda)

- Mulai membuat komitmen.
- Mampu membina hubungan interpersonal yg intim & rela berkorban utk hub tsb.
- Sifat: cinta (*love*)
- (+): mampu utk saling memberi & menerima.
- (--): menghindari keintiman, tdk mampu membina hub.

➤ *Generativity vs Stagnation* (30-65 thn, dewasa tengah)

- Memberikan kontribusi bg org byk/masyarakat.
- Sifat: peduli (*care*)
- (+): menikmati pekerjaannya & hub dgn ol.
- (--): tdk tertarik pd pekerjaannya, hub dgn ol menurun.

➤ *Integrity vs Despair* (65 thn- ∞, dewasa akhir)

- Retrospektif.
- Sifat: bijaksana (*wisdom*)
- (+): merasa berarti.
- (--): takut mati, merasa hidupnya sulit.

Maslow & Mittlemenn

- *Adequate feeling of security*
- *Adequate self evaluation*
- *Adequate spontaneity & emotionality*
- *Efficient contact with reality*
- *Adequate bodily desires & ability to gratify them*
- *Adequate self knowledge*
- *Integration & consistency of personality*
- *Adequate life goal*
- *Ability to learn from experience*
- *Ability to satisfy the requirement of the group*
- *Adequate emancipation from the group or culture*

Carl Rogers

Fully Functioning ditandai dg :

- Terbuka thd pengalaman
- Ada kehidupan pada dirinya
- Kepercayaan kpd organismenya
- Kebebasan berpengalaman
- Kreativitas

Golden Allport

Maturity personality jika :

- Memiliki kepekaan pd diri secara luas
- Hangat dlm berhubungan dg orang lain
- Keamanan emosional atau penerimaan diri
- Persepsi yg realistik, keterampilan & pekerjaan
- Mampu menilai diri secara obyektif & memahami humor
- Menyatunya filosofi hidup

D.S. Wright & A Taylor. P

Tanda2 orang sehat mental ad :

- Bahagia
- Efisien dlm menerapkan dorongannya utk kepuasan kebutuhannya
- Kurang dari kecemasan
- Kurang dr rasa berdosa
- Matang
- Mampu menyesuaikan diri thd lingkungannya
- Memiliki otonomi & harga diri
- Mampu membangun hubungan emosional dg org lain
- Dapat melakukan kontak dg realitas