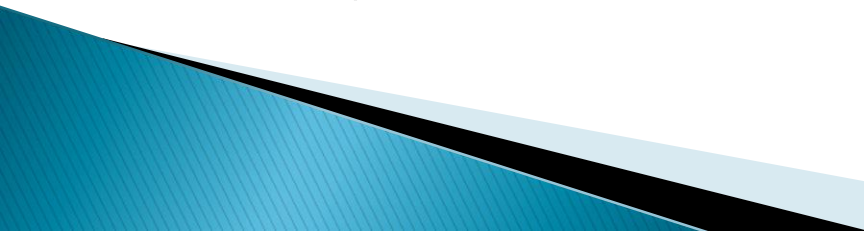


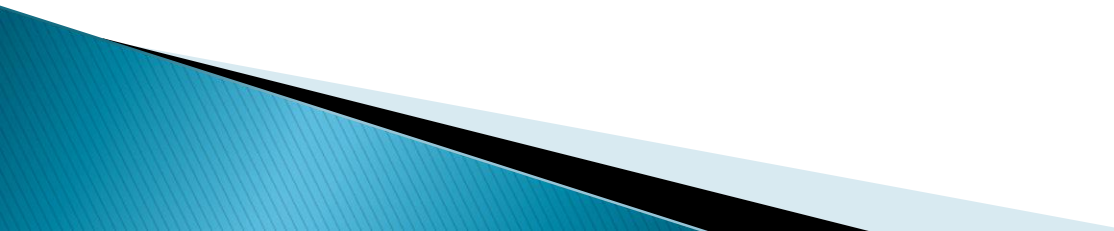
# KESEHATAN MENTAL & KETENANGAN HIDUP

## PERTEMUAN 6

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

- ▶ Setiap mns ingin hidup tenang & bahagia, shg akan berusaha mencarinya meskipun tdk semua org dpt mencapai apa yg diinginkan krn akan menemui rintangan shg banyak org mengalami kegelisahan, kecemasan ataupun ketdkpuasan.
  - ▶ Yg menentukan ketenangan & kebahagiaan hidup adl kesehatan mental.
  - ▶ Kesmen menentukan tanggapan sso thd suatu persoalan dan kemampuannya menyesuaikan diri, shg akan menentukan apkh sso punya kegairahan utk hidup atau akan pasif dan tdk bersemangat.
  - ▶ Org yg sehat mental tdk akan lekas merasa putus asa, pesimis atau apatis.
  - ▶ Kesmen yg terganggu dpt mempengaruhi keseluruhan hidup sso, yaitu mempengaruhi perasaan, pikiran/kecerdasan, perilaku, dan kesehatan badan/fisik.
- 

**Kesehatan mental yang terganggu dapat mempengaruhi :**

- 1. Perasaan**
  - 2. Pikiran/kecerdasan**
  - 3. Kelakuan**
  - 4. Kesehatan badan**
- 

# Pengaruh Kesmen thd Perasaan

- ▶ **Rasa cemas (gelisah):** perasaan tidak menentu, panik, takut tanpa tahu apa yg ditakutkan dan tdk dpt menghilangkan perasaan & cemas tsb, gelisah tdk pd tempatnya.  
Cont: Sorg ibu yg gelisah, ketika anaknya terlambat pulang sekolah. Pikirannya sdh bermacam2, takut anaknya alami kecelakaan, diculik, dsb.
- **Rasa sedih:** rasa sedih yg tdk beralasan atau tll banyak hal2 yg menyedihkan shg air mukanya sll mbayangkan kesedihan, kendatipun ia seorang yg mampu, berpangkat, dihargai org, dsb.  
Cont: Banyak remaja yg merasa sedih dan murung yg tdk diketahui sebab sesungguhnya, ketika sendirian srg menangis, ttp kalau di tengah2 keluarga dan teman2nya berbuat seolah2 gembira dan menutupi kesedihan yg ada dlm hatinya. Hal ini mengakibatkan terganggunya pelajaran dan aktivitas dlm pergaulan.

## Lanjutan.....2

- ▶ **Iri hati** : iri atas kebahagiaan org lain. Perasaan ini bkn krn kebusukan hatinya spt yg disangkakan org lain ttp krn ia sendiri tdk merasa bahagia dlm hidupnya.

Cont: sorg ibu muda, cantik, dan kaya merasa iri dg suaminya krn anak2nya lbh senang kpd bpknya dbanding dirinya. Ia merasa suaminya krg mperhatikan at tdk mengindahkan perasaan, shg srg tjd pertengkaran & perselisihan krn kecurugaan istri pd suami dan sll mbanding2kn rmh tangganya dg rmh tangga org lain. Iri hatinya mkn memuncak shg merasa bosan tinggal drmhnya dan tdk ingin lg melihat anak2 dan suaminya, kmd lari dr rumah utk melepaskan diri dr kegelisahan & iri hatinya. Lari krn iri hati yg timbul oleh adanya gang kesmen.

- **Pemarah**: marah yg tdk pd tempatnya atau tdk seimbang dg sebab yg menimbulkan marah tsb. Ragu dan bimbang akibat dr kurang sehatnya mental, lambat laun menimbulkan pertentangan batin.

## Lanjutan.....3

- ▶ **Rasa Rendah Diri dan Hilangnya Kepercayaan Diri.**
  - Biasanya banyak tjd pd remaja yg disebabkan banyaknya problem yg tdk mdptk penyelesaian dan pengertian org tua mp org dewasa lainnya. Bs juga krn pengaruh pendidikan dan perlakuan yg diterimanya wkt kecil.
  - Rasa rendah diri ini menyebabkan sso mudah tersinggung, menjauhi pergaulan, menyendiri, tdk berani mengungkapkan pendapat (krn takut salah), tdk berani bertindak atau mengambil inisiatif (takut ditolak) yg lama kelamaan kepercayaan dirinya hilang, selanjutnya kurang percaya pd org lain. Lekas marah atau sedih hati, menjadi apatis dan pesimis.

# Pengaruh Kesmen thd Pikiran/Kecerdasan

- ▶ Dr penelitian terbukti bhw kecerdasan mrpk faktor genetik/diwariskan dr ortunya. Ortu cerdas mk anaknya pun cerdas.
- ▶ Kecerdasan tdk akn mncapi kemamp yg maks jk tdk mndpt kesempatan dan lingk yg baik utk berkembang.
- ▶ Pengaruh kesmen thd pikiean/kecerdasan: mudah lupa, sulit konsentrasi thd hal2 penting, kemamp brpikir menurun, dsb.

Cont: anak yg bodoh di sekolah, tdk mau belajar, pelupa, dsb blm tentu akibat kecerdasannya terbatas, ttp bs sj krn tdk ada ketenangan jiwa (perlakuan ortu yg keras, tdk perhatian, suka membandingkan dg anak lain, dsb), shg ia tdk mampu menggunakan kecerdasan yg dimiliki.

# Pengaruh Kesmen thd Kelakuan

- ▶ Ketidaktentraman hati atau krg sehatnya mental sgt mpengaruhi kelakuan/tindakan sso.

Cont: seorg pembantu RT yg srg dimarahi at dibentak, akan mrs tertekan jiwanya, ia ingin melawan utk membela harga dirinya ttp takut diberhentikan at makin dimarahi, shg ia mrs tdk tentram dan baru akan tenang apabila ia telah dpt mpertahankan harga diri at melepaskan sakit hatinya dg perbuatan2 ttt, spt membongkar rahasia majikan kpd org lain (memfitnah) atau memecah alat2 & barang2, memukul anak majikan jika ortunya tdk ada di rmh.



# Pengaruh Kesmen thd Kesehatan Badan

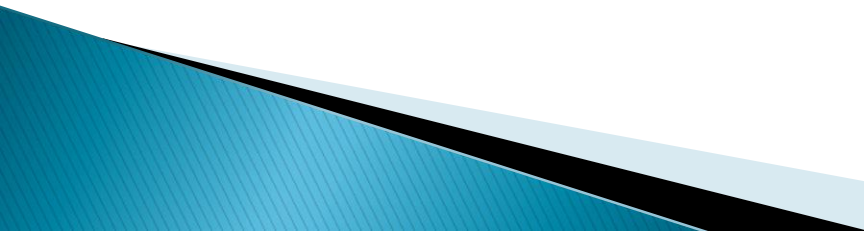
- ▶ *Psychosomatic*, penyakit pd tubuh yg disebabkan oleh gangguan mental/psikologis.
- ▶ Cont: sorg ibu yg menderita sakit jantung slm bbrp thn, selama itu ia trs berhubungan dg dokter, disamping pengobatan alternatif ttp tdk ada hasil dan tdk dketahui penyebab sakit jantungnya krn tdk ada bag yg rusak. Berhubung td kunjung sembuh ia putus asa dan hilang kepercayaan diri. Setelah diteliti latar blknng kehidupan dan pengalaman ternyata ia mengalami tekanan2 perasaan dlm keluarga. Ia krg bs memahami suaminya dan tdk bs mengungkapkan perasaannya pd siapapun, baik suami at ortunya. Semua perasaan2 yg mengganggu pikiran dan ketenangan batinnya disimpannya sendiri yg akhirnya jantungnya terganggu.

# PENYESUAIAN DIRI DAN KESMEN

Faktor2 yang mempengaruhi penyesuaian diri:

- 1. Frustrasi (tekanan perasaan)**, suatu proses yg menyebabkan orang akan merasa adanya hambatan thd terpenuhinya keb2nya.
- 2. Konflik (pertentangan batin)**, pertentangan dua macam dorongan atau lebih yg berlawanan atau bertentangan satu sama lain, dan tidak mungkin dipenuhi dalam waktu yang sama.
- 3. Kecemasan (*anxiety*)**, manifestasi dari berbagai proses emosi yang bercampur baur, yang terjadi ketika orang sedang mengalami tekanan perasaan (frustrasi) dan pertentangan batin (konflik).

## Cara utk menghilangkan ketegangan batin:

- a. Pembelaan**, usaha yg dilakukan untuk mencari alasan2 yg masuk akal bg tindakan yg sesungguhnya tidak masuk akal.
  - b. Proyeksi**, menimpakan sst yg terasa dlm dirinya kepada orang lain, terutama tindakan, pikiran atau dorongan2 yg tidak masuk akal, shg dapat diterima dan kelihatannya masuk akal.
  - c. Identifikasi**, turut merasakan sebagian dari tindakan atau kesuksesan yang dicapai oleh orang lain.
- 

- d. Hilang hubungan (disosiasi),** perbuatan, pikiran dan perasaan org berhub satu sama lain. Dibagi menjadi 2 macam, yaitu:
- 1) Tindakan terpaksa (compulsive), terpaksa & terdorong melakukan s/ tindakan, tanpa disadari dg jelas apa sebabnya melakukan hal tsb.  
Cont: mengulang2 cuci tangan, dsb
  - 2) Tindakan pengganti (excessive), brpikir & brbicara ttg sst sbg pengganti ketdkmampuannya melakukan sst.  
Cont: tdk bs brgaul/brorganisasi, diganti dg mempelajari teori2 orgg
- e. Represi,** tekanan untuk melupakan hal2, dan keinginan2 yang tidak disetujui oleh hati nuraninya.

**f. Substitusi**, cara pembelaan diri yang paling baik diantara cara2 yang tidak disadari dalam menghadapi kesukaran.

Substitusi ada dua macam, yaitu:

- 1) Sublimasi, yaitu pengungkapan dari dorongan yang tidak dapat diterima dalam masyarakat dengan cara yang dapat diterima.
- 2) Kompensasi, yaitu usaha untuk mencapai sukses dalam suatu lapangan, setelah gagal dalam lapangan lain.

# PENGEMBANGAN DIRI

- ▶ Setiap ind memiliki kesempatan utk berfungsi dlm meningkatkan level kesejahteraan psikologisnya (*psychological well-being*).
- ▶ Kesempatan dalam meningkatkan level kesejahteraan psikologis tsb terkait dengan pengembangan kesehatan psikologis, atau pribadi yang sehat (Hahn & Payne, 2003).

## Lanjutan.....

- ▶ Langkah dlm mengembangkan kepribadian sehat, yi dg:
  1. Memperbaiki komunikasi, keterampilan mendengar aktif, berempati, verbal & non-verbal skill, asertif
  2. Penggunaan humor secara efektif
  3. Memperbaiki keterampilan mengelola konflik
  4. Menggunakan pendekatan proaktif dalam hidup, yang terdiri atas:
    - a. Membangun gambaran mental
    - b. Menerima gambaran mental
    - c. Berusaha memperoleh pengalaman baru
    - d. Gambaran mental yg tersusun dijadikan sbg pola atau acuan dlm beraktivitas.

# Hal2 yg perlu diperhatikan dlm upaya pengembangan diri

- 1. POTENSI DIRI, potensi manusia terdiri atas:**
  - Potensi fisik, yi kesehatan, kekuatan, serta keindahan atau kemenarikan (*charm*).
  - Potensi mental dan spiritual, seperti ketabahan, kepintaran, kemampuan mengendalikan diri. Sebagian besar potensi tsb berupa kemampuan atau bakat terpendam.
  - Mengenalinya diawali dg upaya melepaskan diri dari rutinitas kebiasaan. Terkadang dalam mengenali potensi individu diperlukan bantuan orang lain, hrs sabar dan sll memberikan penghargaan (*courage*) pd diri sendiri serta diperlukan kesadaran diri (*self-awareness*).



Lanjutan.....

## 2. ASAS-ASAS SUKSES.

Ada tiga asas besar yang menopang kesuksesan sso dalam meraih keberhasilan dan kebahagiaan hidupnya.

- 1) **Asas Perbaiki Diri**, sifatnya membenahi diri dg meningkatkan yg positif dan mengurangi yg negatif, dimana terdapat:
  - a. **Asas Keyakinan**, mempercayai sungguh-sungguh sesuatu yang positif meskipun belum terjadi.
  - b. **Asas Memberi**, keyakinan bahwa apabila kita dengan tulus memberi maka kita akan menerima lebih dari yang lain.
  - c. **Asas Menyingkirkan**, keberanian untuk menyingkirkan hal2 yang tidak kita inginkan untuk memberi ruang bagi halhal yang diinginkan.
  - d. **Asas Ucapan**, meyakini bhw apapun yg diucapkan secara lisan akan benar-benar terjadi sehingga lebih berhati-hati dalam bertutur atau memilih diam ketika terpancing emosi negatif.

Lanjutan.....

## 2) Asas Cita-cita, yang memiliki:

- a. **Asas kreasi**, yaitu kemampuan utk menentukan dg jelas dan spesifik apa yang diinginkan, serta merumuskannya dlm 5W1H (what, when, who, where, why, & how), shg muncul personal involvement. Contoh: menuliskan secara spesifik apa yang kita inginkan dalam agenda.
- b. **Asas Visualisasi**, kemampuan membuat gambaran yg jelas dalam pikiran mengenai hal2 yg kita inginkan, menghayatinya, serta memegang teguh gambaran tersebut. Kesuksesan dapat dicapai dengan dasar impian, usaha, dan perasaan.

## Lanjutan.....

3) **Asas Etos Kerja**, yaitu bgmn kita mampu menyema-  
ngati diri utk melakukan suatu tugas dan pekerjaan.

Asas ini terdiri atas:

- a. **Asas Antusias**, memiliki sikap dan cara hidup seperti antusiasme anak2 (ingin tahu, aktif, tak kenal lelah, mencurahkan pikiran–semangat–rasa); percaya akan “God with us”; menyenangi tugas dengan semangat; bicarakan hal yang sifatnya good news.
- b. **Asas Disiplin Diri**, melakukan apa yang seharusnya dilakukan terlepas dari rasa suka/ tidak terhadap pekerjaan tersebut.

*Self–dicipline:*

- Tetapkan fokus pada satu tujuan yang hendak dicapai.
- Memiliki keyakinan untuk dapat mengendalikan sesuatu dan memperoleh manfaat dari hal tersebut (tugas *on time*, *ada sisa waktu untuk santai*).

Hindari melakukan banyak hal sekaligus dalam satu waktu.

Lanjutan.....

- 4) **Asas Tindakan**, melakukan apa yang harus dilakukan tanpa menunda dan sempat memikirkan kelemahan kita.
  - 5) **Asas Kegigihan**, melakukan terus-menerus hingga tuntas walaupun menghadapi rintangan, penolakan, dan kendala.
- 