

**KESEHATAN MENTAL SUMBER DAYA MANUSIA PARA GURU
(Implikasinya terhadap Penyelenggaraan Diklat / Pelatihan)**

Oleh :

Dra. Anak Agung Rai Tirtawati, M.Si
Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan
Universitas Dwijendra

Abstrak

Kesehatan mental perlu mendapatkan perhatian bagi setiap orang, terutama paraguru sebagai pendidik dan sebagai penyelenggara pendidikan yang berhubungan dengan penyelenggaraan diklat/pelatihan bagi guru dalam mengembangkan kesehatanmental bagi dirinya sendiri maupun penyelenggara dan peserta diklat/pelatihan.

Dari latar belakang tersebut diatas masalah yang diangkat dalam artikel ini adalah : 1) Bagaimana konsep dasar kesehatan mental?, 2) Apa saja ciri-ciri orang bermental sehat dan tidak sehat?, 3) Apa saja jenis mental tidak sehat, 4) Bagaimana implikasi kesehatan mental para guru dalam upaya menyelenggarakan pendidikan dan pelatihan.

Dari pembahasan yang telah diuraikan dapat ditarik kesimpulan : 1) Kesehatan mental adalah terhindarnya seseorang dari gejala gangguan atau penyakit mental, terwujudnya keharmonisan yang sungguh-sungguh antar fungsi jiwa serta mempunyai kesanggupan untuk menghadapi problem-problem biasa yang terjadi dan merasakan secara positif kebahagiaan, serta bertujuan untuk mencapai hidup yang bermakna dan bahagia didunia dan di akhirat, 2) Ciri-ciri orang sehat mental menghadapi sepenuhnya kemampuan dirinya 3) jenis mental tidak sehat disebutkan sebagai prilaku abnormal, sakit mental (mental illness), sakit jiwa (insanity, lunacy, madness) 4) Implikasi kesehatan mental guruterhadap penyelenggaraan pendidikan yaitu mendesai visi, misi dan tujuan yang secara simultan, memberdayakan program-program pengembangan diri , bimbingan, konsultasi dan sejenisnya, pendekatan moral dan karakter diintegrasikan dalam seluruh proses pembelajaran secara konsisten untuk menjamin kesehatan mental.

Kata Kunci : Kesehatan Mental

I. PENDAHULUAN

Setiap manusia memiliki gaya dan ciri masing-masing dalam kehidupan bermasyarakat. Tidak semua orang memiliki seluruh kriteria untuk dapat disebut sebagai orang yang memiliki mental yang sehat karena setiap orang mungkin memiliki sifat tertentu yang dicirikan sebagai mental tidak sehat. Penulis merasakan bahwa kesehatan mental perlu mendapat perhatian bagi setiap orang terutama para guru yang berhubungan dengan pendidikan dan pelatihan pada penyelenggara pendidikan dan pelatihan dalam mengembangkan kesehatan mental dirinya sendiri maupun penyelenggara dan peserta Diklat/pelatihan

Kesehatan mental itu memang bukan masalah yang baru karena merupakan kebutuhan dasar manusia. Kesehatan mental telah lama menjadi perhatian umat manusia. Jauh sebelum kaum akademisi berusaha meneliti dan menangani problem kesehatan mental, masyarakat awam sudah melakukan usaha-usaha penanganannya sejalan dengan kemampuan mereka.

Kesehatan fisik maupun kesehatan mental adalah sama-sama penting diperhatikan. Tiadanya perhatian yang serius pada pemeliharaan kesehatan mental di masyarakat ini menjadikan hambatan tersendiri bagi kesehatan secara keseluruhan. Hanya saja karena faktor keadaan, dalam banyak hal kesehatan secara fisik lebih dikedepankan dibandingkan kesehatan mental.

Mengingat pentingnya persoalan kesehatan mental ini, banyak bidang ilmu khususnya yang mempelajari persoalan perilaku manusia. Berbagai bidang ilmu yang memberi porsi tersendiri bagi studi kesehatan mental diantaranya dunia kedokteran, pendidikan, psikologi, studi agama, dan kesejahteraan sosial. Kesehatan mental disadari telah memiliki kontribusi bagi pengembangan dan penerapan bidang ilmu yang dipelajari. Hal ini karena manusia tidak dapat dilepaskan dari aspek kesehatan mental.

Kehidupan masyarakat modern yang cenderung mengutamakan individualism, materialism, hedonism, comersialism, dan competitive semakin memicu individu mengalami ketegangan dan stress. Pesatnya arus urbanisasi, pembangunan, dan industrialisasi juga menyebabkan masyarakat menjadi semakin kompleks, rawan frustasi dan konflik. Krisis kebudayaan dan krisis ideologi menyebabkan perilaku manusia banyak mengalami penyimpangan. Ketegangan batin akan mengakibatkan rasa permusuhan, agresivitas meningkat dan temperamental, rasa rendah diri, ketakutan, gangguan emosional, dan sakit mental.

Menurut Daradjat (2001:9) kesehatan mental seseorang dipengaruhi oleh dua faktor, yakni faktor internal dan faktor eksternal yang termasuk faktor internal antara lain: kepribadian, kondisi fisik, perkembangan dan kematangan, kondisi psikologis, keberagamaan, sikap menghadapi problema hidup, kebermaknaan hidup, dan keseimbangan dalam berfikir. Adapun yang termasuk faktor eksternal antara lain: keadaan ekonomi, budaya, dan kondisi lingkungan, baik lingkungan keluarga, masyarakat, maupun lingkungan pendidikan.

Perubahan sosial dan masa transisi yang bergejolak karena krisis moral terjadi di berbagai tempat tidak terkecuali merambah di dunia pendidikan dan dunia kerja di Indonesia Sebagai contoh kasus—untuk tidak bermaksud menjeneralisir, munculnya fenomena kondisi

mental siswa yang sakit dimanifestasikan dengan rasa permusuhan, dalam bentuk tingkah laku yang mengganggu orang tua, guru dan masyarakat luas. Siswa yang sangat agresif di sekolah sering menantang temannya untuk bergulat, merusak fasilitas sekolah, melakukan tawuran, pemerkosaan, dan tindakan negatif lainnya. Sekolah sebagai salah satu lembaga pendidikan yang masih dipercaya masyarakat, tentu tidak boleh tinggal diam untuk secara terprogram dan berkelanjutan memaksimalkan tugas pokok, fungsi dan perannya dalam mewujudkan peserta didik yang benar-benar sehat mental dan sekaligus melakukan tindakan preventif dan kuratif untuk mencegah timbulnya gangguan mental siswa, juga contoh lainnya semakin meluasnya kasus korupsi oleh aparatur Negara terutama Aparatur Sipil Negara (ASN), ketidak harmonisnya hubungan kerja dalam suatu satuan kerja perangkat daerah yang juga dimanifestasikan rasa permusuhan, saling menjatuhkan, bahkan mengabaikan etika dan moral, yang semua itu merupakan adanya gangguan dalam kesehatan mentalnya.

Berangkat dari latarbelakang tersebut makalah ini akan membahas tentang kesehatan mental yang meliputi: konsep dasar, ciri-ciri orang yang bermental sehat dan tidak sehat, macam-macam mental tidak sehat, dan implikasi kesehatan mental bagi penyelenggaraan pendidikan termasuk upaya pendidikan dan pelatihan aparatur pemerintah.

Rumusan masalah yaitu :

1. Bagaimana konsep dasar kesehatan mental?
2. Apa saja ciri-ciri orang yang bermental sehat dan tidak sehat?
3. Apa saja jenis-jenis mental tidak sehat?
4. Bagaimana implikasi kesehatan mental para gurudalam upaya Pendidikan dan Pelatihan ? penyelenggaraan

II. PEMBAHASAN

1. Konsep dasar Kesehatan Mental dan Mental Sehat

Secara etimologis, Mental Hygiene berasal dari kata mental dan hygiene. Kata “mental” berasal dari kata latin “mens” atau “mentis” artinya jiwa, nyawa, sukma, roh, semangat. Dalam bahasa Yunani, kata hygiene berarti ilmu kesehatan. Maka kesehatan mental merupakan bagian dari hygiene mental (ilmu kesehatan mental). Mental hygiene sering disebut pula psiko-hygiene. (Yusak Burhanuddin, 1999: 9).

Menurut Kartini Kartono (2000: 3), mental hygiene atau ilmu kesehatan mental adalah ilmu yang mempelajari masalah kesehatan mental/jiwa, yang bertujuan mencegah timbulnya gangguan/penyakit mental dan gangguan emosi, dan berusaha mengurangi atau menyembuhkan penyakit mental, serta memajukan kesehatan jiwa.

Definisi di atas menunjukkan bahwa kondisi mental yang sakit pada masyarakat dapat disembuhkan apabila mengetahui terlebih dahulu hal-hal yang mempengaruhi kesehatan mental tersebut melalui pendekatan hygiene mental.

Dalam perjalanan sejarahnya, pengertian kesehatan mental dalam perspektif psikologi dapat dipahami dari definisi-definisi berikut :

1. Kesehatan mental adalah terhindarnya seseorang dari gangguan dan penyakit jiwa (neurosis dan psikosis).
2. Kemampuan untuk menyesuaikan diri dengan dirinya sendiri, dengan orang lain dan masyarakat serta lingkungan di mana ia hidup. Pengertian ini lebih luas dan umum, karena telah dihubungkan dengan kehidupan sosial secara menyeluruh. Dengan kemampuan penyesuaian diri, diharapkan akan menimbulkan ketentraman dan kebahagiaan hidup.
3. Terwujudnya keharmonisan yang sungguh-sungguh antara fungsi-fungsi jiwa serta mempunyai kesanggupan untuk mengatasi problem yang biasa terjadi, serta terhindar dari kegelisahan dan pertentangan batin (konflik).
4. Pengetahuan dan perbuatan yang bertujuan untuk mengembangkan dan meningkatkan potensi, bakat dan pembawaan semaksimal mungkin, sehingga membawa kebahagiaan diri dan orang lain, terhindar dari gangguan dan penyakit jiwa (Darajat, 1994:11-14).

Dari pengertian di atas dapat ditarik kesimpulan bahwa orang yang sehat mentalnya adalah orang yang terhindar dari gangguan dan penyakit jiwa, mampu menyesuaikan diri, sanggup menghadapi masalah-masalah dan kegoncangan-kegoncangan, adanya keserasian fungsi jiwa, dan merasa bahwa dirinya berharga, berguna, dan berbahagia serta dapat menggunakan potensi-potensi yang ada semaksimal mungkin.

Sedangkan Zakiah Daradjat (1984:4), merumuskan definisi berikut.

“kesehatan mental ialah terwujudnya keserasian yang sungguh-sungguh antara fungsi-fungsi kejiwaan dan terciptanya penyesuaian diri antara manusia dengan dirinya dan lingkungannya berdasarkan keimanan dan ketakwaan serta bertujuan untuk mencapai

hidup yang bermakna dan bahagia di dunia dan akhirat”, Dengan rumusan lain, kesehatan mental ialah suatu ilmu yang berpautan dengan kesejahteraan dan kebahagiaan manusia, yang mencakup semua bidang hubungan manusia, baik hubungan dengan diri sendiri, maupun hubungan dengan orang lain, hubungan dengan alam dan lingkungan, serta hubungan dengan Tuhan”.

Dengan memasukkan aspek agama, seperti keimanan dan ketakwaan kepada Tuhan dalam kesehatan mental, pengertiannya menjadi terasa luas karena sudah mencapai seluruh aspek kehidupan manusia. Agama merupakan salah satu kebutuhan psikis manusia yang perlu dipenuhi oleh setiap orang yang merindukan ketentraman dan kebahagiaan (Jaelani,1997:77).

Dari uraian di atas dapat difahami bahwa kesehatan mental merupakan kondisi kejiwaan manusia yang harmonis. Seseorang memiliki jiwa yang sehat apabila perasaan, pikiran, maupun fisiknya juga sehat. Karena kondisi fisik dan psikisnya terjaga dengan selaras, orang bermental sehat tidak akan mengalami kegoncangan, kekacauan jiwa (stres), frustasi, atau penyakit-penyakit kejiwaan lainnya. Dengan kata lain orang yang memiliki kesehatan mental prima juga memiliki kecerdasan seimbang baik secara intelektual, emosional, maupun spiritualnya untuk mencapai kebahagiaan hidup.

Berdasarkan berbagai pengertian yang disampaikan para pakar tersebut, secara umum dapat disimpulkan bahwa kesehatan mental adalah terhindarnya seseorang dari gejala gangguan atau penyakit mental, terwujudnya keharmonisan yang sungguh- sungguh antar fungsi-fungsi jiwa serta mempunyai kesanggupan untuk menghadapi problem-problem biasa yang terjadi dan merasakan secara positif kebahagiaan dan kemampuan dirinya, adanya kemampuan yang dimiliki untuk menyesuaikan diri dengan dirinya sendiri dan lingkungannya, berlandaskan keimanan dan ketakwaan, serta bertujuan untuk mencapai hidup yang bermakna dan bahagia di dunia dan bahagia di akhirat.

2. Ciri-ciri orang yang bermental sehat dan tidak sehat

Sehat dan sakit adalah keadaan biopsikososial yang menyatu dengan kehidupan manusia. Pengenalan manusia terhadap konsep ini kemungkinan bersamaan dengan pengenalannya terhadap kondisi dirinya. Keadaan sehat dan sakit tersebut terus terjadi, dan manusia akan memerankan sebagai orang yang sehat atau sakit. Sehat (health) adalah konsep yang tidak mudah diartikan sekalipun dapat dirasakan dan diamati keadaannya.

World Health Organization (WHO) sebuah lembaga kesehatan dunia, merumuskan sehat yaitu keadaan yang sempurna baik fisik, mental maupun sosial, tidak hanya terbebas dari penyakit atau kelemahan. Pengertian ini merupakan suatu keadaan ideal

darisisibiologis,psikologis,dan sosial. Sakit dalam bahasa Inggris yaitu disease,illness, dan sickness. Ketiga istilah ini mencerminkan bahwa sakit mengandung tiga pengertian yang berdimensi biopsikosial. Secara khusus disease berdimensi biologis, illness berdimensi psikologis, dan sickness berdimensi sosial (Notosudiro,2001:4)

Berikut ini dipaparkan ciri-ciri orang yang memiliki mental sehat dan mental yang tidak sehat. Pada umumnya pribadi yang normal memiliki mental yang sehat. Demikian sebaliknya, bagi yang pribadinya abnormal cenderung memiliki mental yang tidak sehat (Baharuddin, 1999: 13). Orang yang bermental sehat adalah mereka yang memiliki ketenangan batin dan kesegaran jasmani. Ancok (dalam Frankl, 2003: ix) menyatakan bahwa kehidupan yang sehat adalah kehidupan yang penuh makna. Hanya dengan makna yang baik orang akan menjadi insan yang berguna tidak hanya untuk diri sendiri tetapi juga untuk orang lain. Kerusakan moral dan gangguan jiwa adalah karena orang tidak memiliki makna hidup yang baik.

Organisasi Kesehatan Dunia (WHO) pada tahun 1959 memberikan batasan mental yang sehat adalah sebagai berikut :

1. Dapat menyesuaikan diri secara konstruktif pada kenyataan meskipun kenyataan itu buruk baginya.
2. Memperoleh kepuasan dari hasil jerih payah usahanya.
3. Merasa lebih puas memberi dari pada menerima.
4. Secara relatif bebas dari rasa tegang dan cemas.
5. Berhubungan dengan orang lain secara tolong-menolong dan saling memuaskan.
6. Menerima kekecewaan untuk dipakainya sebagai pelajaran dikemudian hari.
7. Menjuruskan rasa permusuhan kepada penyelesaian yang kreatif dan konstruktif.
8. Mempunyai rasa kasih sayang yang besar.

Karakteristik kepribadian yang sehat, menurut Allport meliputi:

1. Memiliki kebutuhan yang terus menerus dan bervariasi serta menyukai tantangan-tatangan baru.
2. Tidak menyukai hal-hal yang rutin dan mencari pengalaman-pengalaman baru.
3. Mengambil risiko, berspekulasi dan menyelidiki hal-hal baru.
4. Aktivitas yang menghasilkan ketegangan.
5. Melalui tantangan dan pengalaman baru manusia dapat bertumbuh dan berkembang.

6. Pribadi sehat berfungsi secara sadar dan menyadari sepenuhnya kekuatan-kekuatan yang membimbing dan dapat mengontrol kekuatan-kekuatan yang dimiliki.
7. Pribadi yang matang tidak dikontrol oleh trauma dan konflik masa kanak-kanak.
8. Kebahagiaan merupakan hasil dari keberhasilan integrasi kepribadian dalam mengejar inspirasi dan tujuan hidupnya.

Di samping itu, Kartini Kartono (2000:82-83), mengemukakan empat ciri-ciri khas pribadi yang bermental sehat meliputi:

1. Ada koordinasi dari segenap usaha dan potensinya, sehingga orang mudah melakukan adaptasi terhadap tuntutan lingkungan, standard, dan norma social serta perubahan social yang serba cepat.
2. Memiliki integrasi dan regulasi terhadap struktur kepribadiannya sendiri sehingga mampu memberikan partisipasi aktif kepada masyarakat.
3. Dia senantiasa giat melaksanakan proses realisasi diri (yaitu mengembangkan secara riil segenap bakat dan potensi), memiliki tujuan hidup, dan selalu mengarah pada transendensi diri, berusaha melebihi keadaan yang sekarang.
4. Bergairah, sehat lahir dan batinnya, tenang harmonis kepribadiannya, efisien dalam setiap tindakannya, serta mampu menghayati kenikmatan dan kepuasan dalam pemenuhan kebutuhannya.

Kriteria sehat mental juga dikemukakan tokoh agama berikut.

1. Bertanggungjawab : berani menghadapi segala hal yang dilakukannya.
 2. Dewasa : memiliki sikap dan perilaku yang tidak manja dan kekanak-kanakan.
 3. Menghormati dan menghargai orang lain : berperilaku sopan santun sesuai aturan, nilai, norma dan adat istiadat yang ada di suatu tempat.
 4. Optimis : berfikir positif dalam menghadapi kehidupan.
 5. Beriman dan bertakwa : Percaya kepada Tuhan Yang Maha Esa dan melaksanakan perintahNya dan meninggalkan laranganNya.
 6. Disiplin : taat dan patuh terhadap aturan yang ada serta menghargai waktu yang ada.
- Kriteria tersebut menyempurnakan konsep-konsep sebelumnya dengan menambahkan satu elemen spiritual agama. Sehingga kesehatan mental itu bukan hanya sehat dari segi fisik, psikologik, dan sosial saja, melainkan juga sehat dalam arti spiritual.

3. Jenis-jenis mental tidak sehat

Gangguan mental dalam beberapa hal disebut perilaku abnormal (abnormal behavior), yang juga dianggap sama dengan sakit mental (mental illness), sakit jiwa (insanity, lunacy, madness). Dari pengertian ini, orang yang menunjukkan kurang sehat mentalnya maka dimasukkan sebagai orang yang mengalami gangguan mental.

Menurut S.Scott (dalam Notosoedirdjo, 2001:43) mengelompokkan enam macam kriteria untuk menentukan seseorang mengalami gangguan mental yaitu:

- 1) orang memperoleh pengobatan psikiatris,
- 2) salah penyesuaian sosial,
- 3) hasil diagnosis psikiatris,
- 4) ketidakbahagiaan subjektif,
- 5) adanya simptom psikologis secara objektif, dan
- 6) kegagalan adaptasi secara positif.

Sedangkan Kartini Kartono (2000:5), menyatakan bahwa sakit mental merupakan bentuk gangguan pada ketenangan batin dan ketentraman hati.

Penyakit mental ditandai dengan fenomena ketakutan, pahit hati, hambar hati, apatis, cemburu, iri hati, dengki, kemarahan yang eksplosif, ketegangan batin yang kronis.

Berikut ini diuraikan beberapa jenis penyakit mental/gangguan mental yang setidaknya dikategorikan menjadi 4 (empat) jenis.

1. Gangguan organik otak

Jenis gangguan ini adalah akibat langsung dari fisik (seluruh tubuh) perubahan dan penyakit yang mempengaruhi otak. Hal ini menyebabkan perubahan untuk beberapa derajat kebingungan dan delusi selain kecemasan dan kemarahan. Beberapa penyakit ini meliputi: Pertama: penyakit degeneratif meliputi:

- a. Huntington: penyakit-penyakit genetik yang terdiri dari gerakan abnormal, demensia, dan masalah psikologis.
- b. Multiple Sclerosis: gangguan sistem kekebalan tubuh yang mempengaruhi sistem saraf pusat (otak & saraf tulang belakang).
- c. Pikun.
- d. Parkinson: gangguan saraf yang menyebabkan kelumpuhan.

Kedua: kardiovaskular, yakni gangguan berhubungan dengan jantung, stroke, dan gangguan yang berhubungan dengan tekanan darah tinggi.

Ketiga: trauma diinduksi, berhubungan dengan cedera otak, perdarahan dan gegar otak.

Keempat: intoksikasi, yakni terkait ketergantungan obat-obatan dan alkohol.

2. Mood dan Kecemasan

Beberapa gangguan utama dalam kategori ini adalah: depresi, fobia, gangguan panik. Beberapa penyebab penyakit ini disebabkan oleh situasi sebelumnya, misalnya: terutama peristiwa traumatis, seperti korban pelecehan seksual dan veteran perang biasanya memiliki kepanikan dan fobia.

3. Gangguan kepribadian

Ada 3 kelompok gangguan kepribadian, meliputi :

pertama, Odd Perilaku yang tidak biasa, seperti: 1) paranoid, yaitu perasaan bahwa setiap orang dan segala sesuatu diketahui mereka namun pada kenyataannya hal ini tidak benar. 2) Skizofrenia, yaitu apatis terhadap orang lain dan tidak ada keinginan untuk bersosialisasi. Kedua, dramatis, atau perilaku emosional tak menentu, seperti: 1) Antisocial: menghindari orang. 2) Borderline kepribadian, tidak menentu emosi dalam berhubungan dengan orang. 3) Munafik kepribadian, pencari perhatian, manipulator, cenderung melebih-lebihkan hubungan “semua orang mencintai saya”.

Ketiga, cemas takut, termasuk: 1) Avoidant : gangguan kepribadian-takut mengambil risiko, mudah tertipu, hiper-sensitif, menghindari segala sesuatu yang mencakup interaksi sosial.

2) Dependent: gangguan kepribadian-karena kelalaian, miskin, telah ditinggalkan dan merasa itu akan terjadi lagi. 3) Obsesif-kompulsif: gangguan kecemasan, menarik pikiran dan obsesi tentang hal-hal yang tidak nyata.

4. Gangguan psikotik

Gangguan psikotik adalah kumpulan penyakit yang sangat mempengaruhi proses otak dan berpikir. Orang-orang ini mengalami kesulitan berpikir rasional dan penilaian mereka terganggu. Dalam kehidupan sehari-hari menjadi sangat sulit. Gejala yang paling umum penyakit ini biasanya delusi dan halusinasi. Delusi percaya fakta tertentu bahkan setelah fakta-fakta tersebut telah terbukti salah. Halusinasi mirip dengan delusi dalam keyakinan yang salah, namun halusinasi dirasakan dengan indra dan tidak pikiran. ”Mendengar hal” atau “melihat sesuatu” adalah contoh dari halusinasi. Beberapa gejala lain adalah: perilaku aneh (mungkin berbahaya untuk diri sendiri atau orang lain), kurangnya

kebersihan pribadi, penurunan minat dalam melakukan hal-hal, pola bicara aneh yang tidak dimengerti, perubahan suasana hati, kesulitan hubungan, lambat atau gerakan-gerakan aneh.

Demikian uraian singkat tentang penyakit mental atau gangguan mental sekalian kriteria mental sakit/tidak sehat sebagai pengetahuan yang bermanfaat bagi upaya melakukan deteksi dini dan pencegahan dini agar kita terhindar dari penyakit atau gangguan mental tersebut dan sebaliknya mencapai kesehatan mental yang kita dambakan. Sebagai catatan bahwa masih sangat luas kajian terkait kesehatan mental (kriteria sehat mental dan sakit mental) ini dalam studi secara khusus, misalnya kesehatan mental dalam perspektif tasawuf Islam (yang tidak dibahas dalam makalah ini).

4. Implikasi kesehatan mental bagi penyelenggaraan pendidikan dan pelatihan Aparatur.

Berangkat dari telaah tentang ciri-ciri dan karakteristik manusia sehat mental yang telah dipaparkan pada pembahasan sebelumnya, menjadi penting kita mencari titik temu dan relevansi yang mampu mewujudkan satu misi dari dua bidang berbeda antara tujuan kesehatan mental pada satu sisi dan fungsi/tujuan pendidikan dan pelatihan aparatur pada sisi yang lain. Undang-undang RI No. 20 Tahun 2003, Pasal 3, menegaskan:

“Pendidikan nasional berfungsi mengembangkan kemampuan dan membentuk watak serta peradaban bangsa yang bermartabat dalam rangka mencerdaskan kehidupan bangsa, bertujuan untuk berkembangnya potensi peserta didik agar menjadi manusia yang beriman dan bertakwa kepada Tuhan Yang Maha Esa, berakhlak mulia, sehat, berilmu, cakap, kreatif, mandiri, dan menjadi warga negara yang demokratis serta bertanggung jawab”.

Sebelumnya juga telah ditegaskan konsep pendidikan yang tertuang pada pasal 1, ayat 1: “Pendidikan adalah usaha sadar dan terencana untuk mewujudkan suasana belajar dan proses pembelajaran agar peserta didik secara aktif mengembangkan potensi dirinya untuk memiliki kekuatan spiritual keagamaan, pengendalian diri, kepribadian, kecerdasan, akhlak mulia, serta keterampilan yang diperlukan dirinya, masyarakat, bangsa dan negara”.

Dari paparan pengertian pendidikan, fungsi dan tujuan pendidikan nasional tersebut terbaca jelas memiliki relevansi dan sinkron dengan karakteristik kesehatan mental sebagaimana telah diurai sebelumnya. Dengan kata lain, apa yang menjadi cita-cita pendidikan nasional bermuara pada apa yang menjadi kriteria kesehatan mental dan begitu pula sebaliknya begitu pula dengan implikasi terhadap system pendidikan dan pelatihan bagi

aparatur yang perlu terus menyesuaikan diri bagi tujuan pendidikan dan pelatihan untuk menciptakan aparatur yang memiliki integritas, moralitas dan jauh dari sifat-sifat aparatur yang tidak amanah, tidak melayani dan tentunya tidak korupsi.

Dengan demikian implikasi kesehatan mental aparatur terhadap penyelenggaraan pendidikan dan pelatihan dapat ditegaskan: pertama, bahwa dalam penyelenggaraan diklat pada setiap lembaga diklat di Indonesia seharusnya mendesain visi, misi dan tujuannya yang secara simultan mampu membentuk peserta diklat yang bermental sehat sebagaimana tujuan pendidikan nasional tersebut. Kedua, seluruh penyelenggara diklat seharusnya secara kompak melaksanakan, mengevaluasi dan melakukan tindak lanjut secara konsisten demi mencapai tujuan diklat dan kriteria kesehatan mental tersebut. Ketiga, setiap penyelenggaraan diklat seharusnya memberdayakan program-program pengembangan diri, bimbingan konsultasi, dan sejenisnya sebagai media yang sangat efektif untuk pembinaan potensi peserta diklat sesuai minat-bakat dan pencegahan dini sekaligus tindakan terhadap penyimpangan, gangguan/sakit mental yang dialami peserta diklat sebagai aparatur negara.

Lebih dari itu, menurut hemat penulis, sungguh relevan pula dalam kerangka mewujudkan kesehatan mental peserta diklat, penyelenggara diklat agar secara terus-menerus melakukan internalisasi nilai-nilai moral dalam kesehatan mental yang terintegrasi dalam seluruh proses pendidikan dan pelatihan aparatur, baik yang tampak pada kurikulum yang terstruktur maupun dalam hidden curriculum, berupa pembudayaan, pembiasaan dan pengamalan nyata budi pekerti luhur dalam kehidupan sehari-hari. Nilai-nilai moral tersebut terus dikembangkan bagi setiap perilaku aparatur yang saat ini sedang gencar disosialisasikan oleh berbagai pihak dapat dilihat sebagai berikut.

1) Religius : Sikap dan perilaku yang patuh dalam melaksanakan ajaran agama yang dianutnya, toleran terhadap pelaksanaan ibadah agama lain, serta hidup rukun dengan pemeluk agama lain.

2) Jujur : Perilaku yang didasarkan pada upaya menjadikan dirinya sebagai orang yang selalu dapat dipercaya dalam perkataan, tindakan, dan pekerjaan.

3) Toleransi : Sikap dan tindakan yang menghargai perbedaan agama, suku, etnis, pendapat, sikap dan tindakan orang lain yang berbeda dari dirinya

- 4) Disiplin : Tindakan yang menunjukkan perilaku tertib dan patuh pada berbagai ketentuan dan peraturan.
- 5) Kerja Keras : Perilaku yang menunjukkan upaya sungguh-sungguh dalam mengatasi berbagai hambatan belajar dan tugas serta menyelesaikan tugas dengan sebaik-baiknya
- 6) Kreatif : Berpikir dan melakukan sesuatu untuk menghasilkan cara atau hasil baru dari apa yang telah dimiliki
- 7) Mandiri : Sikap dan perilaku yang tidak mudah tergantung pada orang lain dalam menyelesaikan tugas-tugas
- 8) Demokratis : cara berfikir, bersikap dan bertindak yang menilai sama hak dan kewajiban dirinya dan orang lain
- 9) Rasa Ingin Tahu : sikap dan tindakan yang selalu berupaya untuk mengetahui lebih mendalam dan meluas dari apa yang dipelajarinya, dilihat, dan didengar
- 10) Semangat Kebangsaan : cara berfikir, bertindak, dan wawasan yang menempatkan kepentingan bangsa dan negara di atas kepentingan diri dan kelompoknya.
- 11) Cinta Tanah Air : Cara berfikir, bersikap dan berbuat yang menunjukkan kesetiaan, kepedulian, dan penghargaan yang tinggi terhadap bahasa, lingkungan fisik, sosial, budaya, ekonomi, dan politik bangsanya.
- 12) Menghargai Prestasi : Sikap dan tindakan yang mendorong dirinya untuk menghasilkan sesuatu yang berguna bagi masyarakat, dan mengakui dan menghormati keberhasilan orang lain.
- 13) Bersahabat/ Komunikatif : Tindakan yang memperlihatkan rasa senang berbicara, bergaul, dan bekerjasama dengan orang lain.
- 14) Cinta Damai : Sikap, perkataan dan tindakan yang menyebabkan orang lain merasa senang dan aman atas kehadiran dirinya
- 15) Gemar Membaca : Kebiasaan menyediakan waktu untuk membaca berbagai bacaan yang memberikan kebajikan bagi dirinya.
- 16) Peduli Lingkungan : Sikap dan tindakan yang selalu berupaya mencegah kerusakan pada lingkungan alam di sekitarnya, dan mengembangkan upaya-upaya untuk memperbaiki kerusakan alam yang sudah terjadi.
- 17) Peduli Sosial : Sikap dan tindakan yang selalu ingin memberi bantuan bagi orang lain dan masyarakat yang membutuhkan

18) Tanggung-jawab : Sikap dan perilaku seseorang dalam melaksanakan tugas dan kewajibannya terhadap diri sendiri, masyarakat, lingkungan (alam, sosial dan budaya), negara dan Tuhan YME.

Berdasarkan rumusan tersebut, pengkategorian nilai didasarkan pada pertimbangan bahwa pada hakekatnya perilaku seseorang yang berkarakter merupakan perwujudan fungsi totalitas psikologis yang mencakup seluruh potensi individu manusia (kognitif, afektif, dan psikomotorik) dan fungsi totalitas sosial-kultural dalam konteks interaksi (dalam keluarga, satuan pendidikan dan pelatihan dan masyarakat) dan berlangsung sepanjang hayat. Konfigurasi karakter dalam konteks totalitas proses psikologis dan sosial-kultural itu dapat dikelompokkan

dalam:

- (1) olah hati ;
- (2) olah pikir;
- (3) olah raga/kinestetik; dan
- (4) olah rasa dan karsa.

Proses itu secara holistik dan koheren memiliki saling keterkaitan dan saling melengkapi, serta masing-masingnya secara konseptual merupakan gugus nilai luhur yang sangat penting dalam membentuk kesehatan mental manusia. Dalam konteks ini pula, pendidikan dan pelatihan yang berkarakter bila diimplementasikan dengan simultan dan konsisten maka akan menjamin kesehatan mental peserta diklat dan aparatur.

III. SIMPULAN

Dari keseluruhan pembahasan tersebut, dapat diambil kesimpulan berikut.

Pertama, kesehatan mental adalah terhindarnya seseorang dari gejala gangguan atau penyakit mental, terwujudnya keharmonisan yang sungguh-sungguh antar fungsi-fungsi jiwa serta mempunyai kesanggupan untuk menghadapi problem-problem biasa yang terjadi dan merasakan secara positif kebahagiaan dan kemampuan dirinya, adanya kemampuan yang dimiliki untuk menyesuaikan diri dengan dirinya sendiri dan lingkungannya, berlandaskan keimanan dan ketakwaan, serta bertujuan untuk mencapai hidup yang bermakna dan bahagia di dunia dan bahagia di akhirat.

Kedua, Ciri-ciri orang yang sehat mental yakni menyadari sepenuhnya kemampuan dirinya, mampu menghadapi stress kehidupan yang wajar, dapat berperan serta dalam lingkungan hidupnya, menerima baik yang ada pada dirinya dan mampu bekerja produktif dan memenuhi kebutuhan hidupnya serta merasa nyaman bersama orang lain, dengan kata lain memiliki kecerdasan seimbang baik secara intelektual, emosional, dan spiritual. Sedangkan sebaliknya, orang yang tidak memiliki kriteria tersebut berarti masuk katagori sakit mental.

Ketiga, implikasi kesehatan mental guru terhadap penyelenggaraan pendidikan dan pelatihan meliputi:

1) bahwa dalam penyelenggaraan pendidikan dan pelatihan pada setiap penyelenggaraan diklat seharusnya mendesain visi, misi dan tujuan yang secara simultan mampu membentuk peserta diklat yang bermental sehat sebagaimana tujuan pendidikan dan pelatihan.

2) Seluruh penyelenggara dan peserta pelatihan seharusnya secara kompak melaksanakan, mengevaluasi dan melakukan tindaklanjut secara konsisten demi mencapai tujuan pendidikan dan pelatihan dan kriteria kesehatan mental tersebut.

3) Setiap penyelenggaraan diklat seharusnya memberdayakan program-program pengembangan diri, bimbingan, konsultasi dan sejenisnya sebagai media yang sangat efektif untuk pembinaan potensi guru sesuai tugas pokok dan berfungsi efektif bagi pencegahan dini sekaligus tindakan terhadap penyimpangan, gangguan/sakit mental yang dialami pendidik.

4) Pendidikan moral yang berkarakter seharusnya diintegrasikan dalam seluruh proses pembelajaran secara konsisten untuk menjamin kesehatan mental.

DAFTAR PUSTAKA

- Daradjat, Zakiah. 1994. Kesehatan Mental. Jakarta: CV. Masagung. Daradjat, Zakiah (1984). Kesehatan Mental Peranannya dalam Pendidikan dan Pengajaran. Jakarta: IAIN.
- Frankl, F.E. 2003. Logoterapi; Terapi Psikologi Melalui Pemahaman Eksistensi. Penterjemah M. Murtadlo. Yogyakarta: Kreasi Wacana.
- Ikhrom, 2009. Persinggungan Antara Psikopatologi & Kesehatan Mental Sufistik, Semarang: Walisongo Press.
- Jaelani, AF., 200 1. Penyucian Jiwa & Kesehatan Mental, Jakarta: Penerbit Amzah.
- Kartono, Kartini. 2000. Hygiene Mental. Bandung: Penerbit CV. Mandar Maju.
- Notosoedirdjo, Moeljono dan Latipun. 2001. Kesehatan Mental: Konsep dan Penerapan. Malang: Universitas Muhammadiyah Malang Press.
- Pusat Kurikulum, Balitbang Kemendiknas. 2010. Pengembangan dan Pendidikan Budaya.