



# **MODUL GURU PEMBELAJAR**

**Bimbingan dan Konseling  
Sekolah Menengah Atas / Sekolah Menengah Kejuruan  
(SMA/SMK)**

**Kelompok Kompetensi G**

**Pedagogik:**

**Aplikasi Kesehatan Mental**

**Direktorat Jenderal Guru dan Tenaga Kependidikan  
Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan  
Tahun 2016**

**Penulis:**

Dr. Diana Septi Purnama, M.Pd., 087739320032, e-Mail: dianasepti73@yahoo.com

Prasetyo, S.Sos, M.Pd., 081380652618, e-Mail: prasetiyo69@yahoo.co.id

**Penelaah:**

1. Prof. Dr. Sunaryo Kartadinata, M.Pd., 0811214047, e-Mail : sunaryo@upi.edu
2. Prof. Dr. Mungin Eddy Wibowo, M. Pd., Kons., 08156610531, e-Mail: mungin\_eddy@yahoo.com
3. Prof. Uman Suherman, M.Pd., 081394387838., e-Mail : umans@upi.edu
4. Dr. Nandang Rusmana, M.Pd., 08122116766., e-Mail : nandangrusmana@gmail.com

**Ilustrator:**

Leni Handayani, S.Pd.

**Hak cipta dilindungi undang-undang**

Dilarang mengcopy sebagian atau keseluruhan isi buku ini untuk kepentingan komersial tanpa izin tertulis dari Pusat Pengembangan dan Pemberdayaan Pendidik dan Tenaga Kependidikan Pendidikan Jasmani dan Bimbingan Konseling, Direktorat Jenderal Guru dan Tenaga Kependidikan, Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan



## KATA SAMBUTAN

Peran guru professional dalam pembelajaran sangat penting sebagai kunci keberhasilan belajar siswa. Guru professional adalah guru yang kompeten membangun proses pembelajaran yang baik sehingga dapat menghasilkan pendidikan yang berkualitas. Hal tersebut menjadikan guru sebagai komponen yang menjadi fokus perhatian pemerintah pusat maupun pemerintah daerah dalam meningkatkan mutu pendidikan terutama menyangkut kompetensi guru.

Pengembangan profesionalitas guru melalui program Guru Pembelajar (GP) merupakan upaya peningkatan kompetensi untuk semua guru. Sejalan dengan hal tersebut, pemetaan kompetensi guru telah dilakukan melalui uji kompetensi guru (UKG) untuk kompetensi pedagogik dan professional pada akhir tahun 2015. Hasil UKG menunjukkan peta kekuatan dan kelemahan kompetensi guru dalam penguasaan pengetahuan. Peta kompetensi guru tersebut dikelompokkan menjadi 10 (sepuluh) kelompok kompetensi. Tindak lanjut pelaksanaan UKG diwujudkan dalam bentuk pelatihan guru paska UKG melalui program Guru Pembelajar. Tujuannya untuk meningkatkan kompetensi guru sebagai agen perubahan dan sumber belajar utama bagi peserta didik. Program Guru Pembelajar dilaksanakan melalui pola Guru Pembelajar tatap muka, daring kombinasi dan GP daring.

Pusat Pengembangan dan Pemberdayaan Pendidik dan Tenaga Kependidikan (PPPPTK), Lembaga Pengembangan dan Pemberdayaan Pendidik dan Tenaga Kependidikan Kelautan Perikanan Teknologi Informasi dan Komunikasi (LP3TK KPTK), dan Lembaga Pengembangan dan Pemberdayaan Kepala Sekolah (LP2KS) merupakan Unit Pelaksana Teknis dilingkungan Direktorat Jenderal Guru dan Tenaga Kependidikan yang bertanggung jawab dalam mengembangkan perangkat dan melaksanakan peningkatan kompetensi guru sesuai bidangnya. Adapun perangkat pembelajaran yang dikembangkan tersebut adalah modul untuk program Guru Pembelajar (GP) tatap muka, daring kombinasi dan GP daring untuk semua mata pelajaran dan kelompok kompetensi. Dengan modul ini diharapkan program GP memberikan sumbangan yang sangat besar dalam peningkatan kualitas kompetensi guru.

Mari kita sukseskan program GP ini untuk mewujudkan Guru Mulia Karena Karya.

Jakarta, Februari 2016  
Direktur Jenderal,  
  
**Sumarna Surapranata**  
NIP. 195908011985031002





## KATA PENGANTAR

Dalam rangka mendukung pencapaian visi Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan (Kemendikbud) tahun 2015-2019 “*Terbentuknya insan serta ekosistem pendidikan dan kebudayaan yang berkarakter dengan berlandaskan gotong royong*” serta untuk merealisasikan misi Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan mewujudkan pelaku pendidikan dan kebudayaan yang kuat dan pembelajaran yang bermutu, PPPPTK Penjas dan BK tahun 2016 telah merancang program peningkatan kompetensi guru dan tenaga kependidikan lainnya.

Salah satu upaya PPPPTK Penjas dan BK dalam merealisasikan program peningkatan kompetensi Guru Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan (PJOK) dan Guru Bimbingan dan Konseling (BK) adalah melaksanakan Program Guru Pembelajar yang bahan ajar nya dikembangkan dalam bentuk modul berdasarkan standar kompetensi guru.

Sesuai fungsinya bahan pembelajaran yang didesain dalam bentuk modul agar dapat dipelajari secara mandiri oleh para peserta diklat. Beberapa karakteristik yang khas dari bahan pembelajaran tersebut adalah: (1) lengkap (*self-contained*), artinya seluruh materi yang diperlukan peserta Program Guru Pembelajar untuk mencapai kompetensi tertentu tersedia secara memadai; (2) menjelaskan diri sendiri (*self-explanatory*), maksudnya penjelasan dalam paket bahan pembelajaran memungkinkan peserta Program Guru Pembelajar dapat mempelajari dan menguasai kompetensi secara mandiri; serta (3) mampu membelajarkan peserta Program Guru Pembelajar (*self-instructional*), yakni sajian dalam paket bahan pembelajaran ditata sedemikian rupa sehingga dapat memicu peserta untuk secara aktif melakukan interaksi belajar, bahkan menilai sendiri kemampuan belajar yang dicapainya.

Modul ini diharapkan dapat menjadi bahan pembelajaran utama dalam pelaksanaan Program Guru Pembelajar guru PJOK dan guru BK sebagai tindak lanjut dari Uji Kompetensi Guru (UKG).

Kami mengucapkan terima kasih dan memberikan apresiasi serta penghargaan setinggi-tingginya kepada tim penyusun, baik penulis, tim pengembang teknologi pembelajaran, pengetik, tim editor, maupun tim pakar yang telah mencurahkan pemikiran, meluangkan waktu untuk bekerja keras secara kolaboratif dalam mewujudkan modul ini.

Semoga apa yang telah kita hasilkan memiliki makna strategis dan mampu memberikan kontribusi dalam rangka meningkatkan profesionalisme guru dan tenaga kependidikan terutama dalam bidang PJOK dan BK yang akan bermuara pada peningkatan mutu pendidikan nasional.



Kepala PPPPTK Penjas dan BK,

Dr. Mansur Fauzi, SE, M.Si.  
NIP. 195812031979031001



## DAFTAR ISI

|  |    |
|--|----|
| <b>Hal</b>                               |    |
| <b>KATA SAMBUTAN</b> .....               | i  |
| <b>KATA PENGANTAR</b> .....              | ii |
| <b>DAFTAR ISI</b> .....                  | iv |
| <br>                                     |    |
| <b>PENDAHULUAN</b> .....                 | 1  |
| A. Latar Belakang .....                  | 1  |
| B. Tujuan .....                          | 2  |
| C. Peta Kompetensi.....                  | 2  |
| D. Ruang Lingkup.....                    | 2  |
| E. Cara Penggunaan Modul.....            | 3  |
| <br>                                     |    |
| <b>KEGIATAN PEMBELAJARAN 1 :</b>         |    |
| <b>KONSEP KESEHATAN MENTAL</b> .....     | 4  |
| A. Tujuan Pembelajaran.....              | 4  |
| B. Indikator Pencapaian Kompetensi ..... | 4  |
| C. Uraian Materi.....                    | 4  |
| 1. Pengertian Kesehatan Mental .....     | 4  |
| 2. Ciri – Ciri Kesehatan Mental .....    | 5  |
| 3. Gangguan Kesehatan Mental .....       | 5  |
| 4. Pendekatan Kesehatan Mental .....     | 5  |
| D. Aktifitas Pembelajaran.....           | 21 |
| E. Latihan Kasus /Tugas.....             | 21 |
| F. Rangkuman.....                        | 21 |
| G. Umpan Balik dan Tindak Lanjut.....    | 24 |
| H. Kunci Jawaban.....                    | 25 |
| <br>                                     |    |
| <b>KEGIATAN PEMBELAJARAN 2 :</b>         |    |
| <b>KAIDAH-KAIDAH KESEHATAN</b> .....     | 26 |
| A. Tujuan Pembelajaran.....              | 26 |
| B. Indikator Pencapaian Kompetensi ..... | 26 |



|  |    |
|--|----|
| C. Uraian Materi .....                 | 26 |
| 1. Membangun Percaya Diri .....        | 26 |
| 2. Menumbuhkan Harga Diri .....        | 26 |
| D. Aktifitas Pembelajaran .....        | 42 |
| E. Latihan Kasus /Tugas.....           | 42 |
| F. Rangkuman.....                      | 42 |
| G. Umpan Balik dan Tindak Lanjut.....  | 42 |
| H. Kunci Jawaban.....                  | 42 |
| <br>                                   |    |
| <b>PENUTUP</b> .....                   | 50 |
| A. Evaluasi Kegiatan Belajar .....     | 55 |
| B. Umpan Balik .....                   | 55 |
| C. Tindak Lanjut .....                 | 55 |
| D. Evaluasi Kegiatan Belajar.....      | 55 |
| <br>                                   |    |
| <b>GLOSARIUM</b> .....                 | 56 |
| <b>DAFTAR PUSTAKA</b> .....            | 57 |
| <b>APLIKASI KESEHATAN MENTAL</b> ..... | 58 |



## PENDAHULUAN

### 1. Latar Belakang

Setiap individu dalam memenuhi kebutuhan hidupnya dituntut untuk bekerja dan berusaha agar keinginan dari dirinya dapat terpenuhi. Untuk dapat memenuhi kebutuhannya tersebut diperlukan jasmani dan mental yang sehat. Gangguan terhadap salah satu aspek akan berdampak atau berpengaruh pada aktivitas kehidupannya.

Kondisi individu dimana jasmaninya sehat tentu akan sedikit kemungkinan terjadinya gangguan pada diri individu tersebut dalam melakukan aktivitas sehari-hari. Begitupula dengan mental, mental yang sehat akan menghindarkan dari gejala-gejala gangguan dan penyakit jiwa, sehingga individu yang sehat mentalnya akan dapat menyesuaikan diri dan dapat memanfaatkan segala potensi dan bakat yang dimiliki. Dengan demikian individu dengan keadaan mental yang sehat dapat berkembang secara optimal.

Bimbingan dan konseling (BK) sebagai bagian integral dari proses pendidikan, memiliki fungsi dan peranan yang strategis, khususnya menyiapkan peserta didik agar memahami diri, mengenal lingkungan, dan mampu merencanakan masa depannya. Intinya, keberadaan BK disekolah merupakan sarana pendidikan dalam membantu peserta didik agar dapat tumbuh dan berkembang secara optimal.

Proses perkembangan peserta didik tidak selalu berjalan sesuai dengan yang diharapkan. Terdapat faktor eksternal dan internal yang dapat mempengaruhi perkembangan peserta didik, salah satu faktor internal yang ikut mempengaruhi perkembangan tersebut adalah hal yang berkaitan dengan kesehatan mental.

Guru BK/konselor di sekolah perlu memahami secara mendalam tentang kesehatan mental sebagai landasan pengetahuan dalam menghadapi dan mensikapi peserta didik di sekolah, agar dapat memfasilitasi perkembangan peserta didiknya sehingga dapat tumbuh dan berkembang sesuai dengan tugas dan tahap perkembangannya secara optimal.



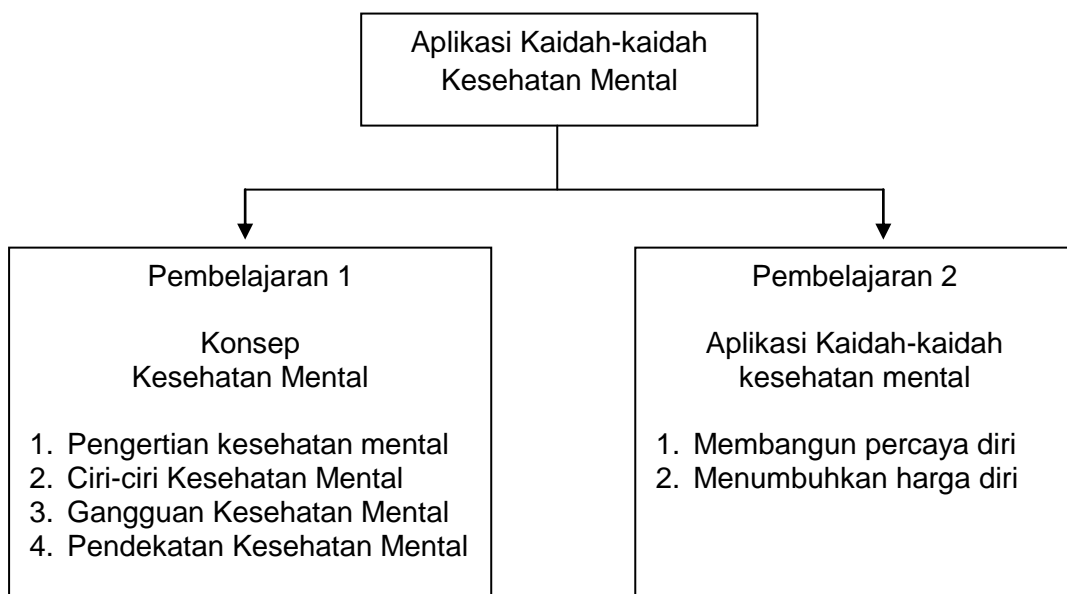
## 2. Tujuan

Tujuan pembelajaran dengan menggunakan modul ini adalah, agar peserta Program mampu mengaplikasikan kaidah-kaidah kesehatan mental terhadap sasaran pelayanan bimbingan dan konseling dalam upaya pendidikan

## 3. Peta Kompetensi

Kompetensi yang diharapkan dapat dilihat dalam peta kompetensi dibawah ini.

**Gambar 1.1 Peta Kompetensi**



## 4. Ruang Lingkup

Ruang lingkup materi dari modul pedagogik G ini terdiri dari tiga bagian:

1. Konsep kesehatan mental,
2. Aplikasi kaidah-kaidah kesehatan mental.





## 5. Petunjuk Penggunaan Modul

Untuk dapat menguasai dengan baik isi modul ini diharapkan peserta Program melakukan hal-hal berikut:

1. Pelajari dan cermati seluruh isi modul ini berturut-turut dari materi kegiatan pembelajaran 1, dan materi kegiatan pembelajaran 2.
2. Diskusikan kesulitan-kesulitan yang Anda jumpai setelah membaca modul dengan teman sejawat atau kelompok dalam kegiatan Program ini.
3. Ikuti penjelasan mata Program ini yang disampaikan oleh para nara sumber dan diskusikan secara cermat.

Pada akhir proses pembelajaran, kerjakan tugas latihan soal agar lebih memahami isi materi dari modul yang telah dipelajari.



## KEGIATAN PEMBELAJARAN 1: KONSEP KESEHATAN MENTAL

### 6. Tujuan

Agar guru BK dapat menjelaskan konsep, ciri-ciri, gangguan, dan pendekatan kesehatan mental.

### 7. Indikator Pencapaian Kompetensi

Guru Bimbingan dan Konseling atau konselor mampu:

1. Menjelaskan pengertian kesehatan mental
2. Menjelaskan ciri-ciri kesehatan mental
3. Menjelaskan gangguan kesehatan mental
4. Menjelaskan pendekatan kesehatan mental

### 8. Uraian Materi :

#### 1. Pengertian Kesehatan Mental

Definisi kesehatan mental, sangat dipengaruhi oleh kultur dimana seseorang tersebut tinggal. Apa yang boleh dilakukan dalam suatu budaya tertentu, bisa saja menjadi hal yang aneh dan tidak normal dalam budaya lain, dan demikian pula sebaliknya (Sias, 2006).

Menurut Pieper dan Uden (2006), kesehatan mental adalah suatu keadaan dimana seseorang tidak mengalami perasaan bersalah terhadap dirinya sendiri, memiliki estimasi yang realistis terhadap dirinya sendiri dan dapat menerima kekurangan atau kelemahannya, kemampuan menghadapi masalah-masalah dalam hidupnya, memiliki kepuasan dalam kehidupan sosialnya, serta memiliki kebahagiaan dalam hidupnya.

Notosoedirjo dan Latipun (2005), mengatakan bahwa terdapat banyak cara dalam mendefinisikan kesehatan mental (mental hygiene) yaitu: (1) karena tidak mengalami gangguan mental, (2) tidak jatuh sakit akibat stressor, (3)



sesuai dengan kapasitasnya dan selaras dengan lingkungannya, dan (4) tumbuh dan berkembang secara positif.

#### a. Konsep Sehat

Secara umum, kesehatan diartikan sebagai suatu kondisi atau keadaan secara umum seseorang dari segi semua aspek. Artinya, bahwa kesehatan merupakan tingkat keefisienan dari fungsional dengan atau tanpa metabolisme dari suatu organisme dan juga termasuk manusia.

Kesehatan dapat juga diartikan keadaan sejahtera dari badan, jiwa, dan sosial yang memungkinkan setiap orang hidup produktif secara sosial dan ekonomis. Menurut Undang-Undang, kesehatan adalah keadaan sejahtera dari badan, jiwa, dan sosial yang memungkinkan setiap orang hidup produktif secara sosial dan ekonomis.

Seseorang dikatakan sehat apabila ia memiliki tubuh jasmaniah yang sehat, tidak berpenyakit, gizi yang baik, psike (mental) rohaniyah yang tenang, tidak gelisah, mempunyai kedudukan sosial yang baik, mempunyai kehidupan dan rumah berlindung, serta dihargai sebagai manusia (WHO, 1984).

#### b. Dimensi Kesehatan

Konsep kesehatan dapat diurai atau dapat dilihat berdasarkan dimensi-dimensi, yaitu sebagai berikut:

- 1) **Dimensi Emosi** yaitu melihat bagaimana seseorang bereaksi dilihat dari emosinya seperti: menangis, sedih, bahagia, depresi, optimis.

*Kesehatan Emosional/Afektif terlihat pada kemampuan mengenal emosi dan mengekspresikan emosi tersebut secara tepat.*

- 2) **Dimensi Intelektual** yaitu melihat bagaimana seseorang berpikir dilihat **dari** nilai: wawasannya, pemahamannya, alasannya, logika dan pertimbangannya.

*Kesehatan Intelektual tercermin pada cara berpikir atau jalan pikiran*



- 3) **Dimensi Sosial** yaitu melihat bagaimana tingkah laku manusia dalam kelompok sosial, keluarga dan sesama lainnya serta penerimaan norma sosial dan pengendalian tingkah laku.

Kesehatan *Sosial* terwujud, dari:

- a) kemampuan seseorang dalam membuat dan mempertahankan hubungan dengan orang lain, perilaku kehidupan dalam masyarakat.
  - b) kemampuan seseorang dalam memelihara dan memajukan kehidupan pribadi dan keluarganya sehingga memungkinkan bekerja, beristirahat dan menikmati hiburan pada waktunya (UU No 9: pasal 3).
  - c) kemampuan seseorang dalam berhubungan dengan orang lain atau kelompok lain secara baik, saling toleran dan menghargai tanpa membedakan ras, suku, agama atau kepercayaan, status sosial, ekonomi, politik, dan sebagainya.
- 4) **Dimensi Fisik** merupakan dimensi yang dapat ditelaah secara langsung atau memiliki dimensi yang paling nyata.
- a) Kesehatan fisik dapat dilihat dari kemampuan mekanistik dari tubuh.
  - b) Kesehatan fisik terwujud apabila seseorang tidak merasa dan mengeluh sakit atau tidak adanya keluhan dan memang secara objektif tidak tampak sakit.
  - c) Kesehatan fisik terjadi apabila semua organ tubuh berfungsi normal atau tidak mengalami gangguan.
  - d) Sehat jasmani merupakan komponen penting dalam arti sehat seutuhnya, berupa sosok manusia yang berpenampilan kulit bersih, mata bersinar, rambut tersisir rapi, berpakaian rapi, berotot, tidak gemuk, nafas tidak bau, selera makan baik, tidur nyenyak, gesit dan seluruh fungsi fisiologi tubuh berjalan normal.



- 5) **Dimensi Spiritual** dilihat dari kepercayaan dan praktek keagamaan.
- a) Kesehatan spiritual dapat dilihat dari kemampuan seseorang dalam mencapai kedamaian hati.
  - b) Spiritual sehat tercermin dari cara seseorang dalam mengekspresikan rasa syukur, pujian, kepercayaan dan sebagainya. Dengan perkataan lain, sehat spiritual adalah keadaan dimana seseorang menjalankan ibadah dan semua aturan-aturan agama yang dianutnya.

Kesimpulan dari penjelasan diatas bahwa masing-masing dimensi kesehatan tersebut memiliki peran masing-masing dan saling berhubungan serta memiliki peran penting dalam kehidupan manusia. Masing-masing dimensi harus seimbang serta saling melengkapi satu sama lain. Jika ada terjadi perubahan pada salah satu bagian, maka kesempurnaan tersebut akan terganggu.

Setiap individu perlu mendapat pendidikan formal maupun informal, kesempatan untuk berlibur, mendengar alunan lagu dan musik, siraman rohani seperti ceramah agama dan lainnya agar terjadi keseimbangan jiwa yang dinamis dan tidak monoton.

## 2. Ciri-ciri Kesehatan Mental

Ciri-ciri kesehatan mental dikelompokkan kedalam enam kategori, yaitu:

- a. Memiliki sikap batin (Attitude) yang positif terhadap dirinya sendiri;
- b. Aktualisasi diri (kebutuhan naluriah pada manusia untuk melakukan yang terbaik dari yang dia bisa);
- c. Mampu mengadakan integrasi dengan fungsi-fungsi psikis yang ada;
- d. Mampu berotonom terhadap diri sendiri (Mandiri);
- e. Memiliki persepsi yang obyektif terhadap realitas yang ada;
- f. Mampu menselaraskan kondisi lingkungan dengan diri sendiri. (Jahoda, 1980).
- g. Memiliki persepsi yang akurat terhadap realita termasuk melihat realita sebagaimana adanya.



- h. Tidak menyangkalkan hal-hal buruk yang terjadi di masa lalunya dan masa kini.
- i. Memiliki penguasaan terhadap situasi, termasuk mempunyai kontrol diri di dalam mengasihi orang lain, di dalam pekerjaan termasuk dalam bersahabat dengan orang lain.

### 3. Gangguan Kesehatan Mental

Individu dengan gangguan mental/*psychoneurosis*, biasanya merasakan kesukaran-kesukaran dalam penyesuaian diri terhadap lingkungan serta belum kuat atau tidak kuat kata hatinya.

Berikut dijelaskan beberapa macam gangguan mental, yang dikaji dari gejala baik fisik maupun mental, yaitu:

#### a. Gejala-gejala yang berhubungan dengan fisik:

##### 1) Histeria

Sebenarnya tidak ada dasar fisik atau organis, tetapi si penderita betul-betul merasa sakit kadang-kadang dapat berupa kelumpuhan. Seperti gangguan mental lainnya, perasaan tertekan, gelisah, cemas dan sebagainya.

##### a) *Lumpuh Histeria*

Lumpuh pada salah satu anggota badan, biasanya terjadi secara tiba-tiba dan sebelumnya tidak terasa apa pun.

##### b) *Kram Histeria*

Penyakit ini timbul sebagai akibat dari rasa bosan menghadapi pekerjaan dan perasaan yang tertekan. Contohnya pada individu yang karyanya tidak dihargai atau bahkan dicela akan mengalami kram histeria bila yang bersangkutan tetap melakukan pekerjaan tersebut, sebaliknya bila tidak melakukan pekerjaan tersebut atau mengerjakan hal-hal yang tidak berhubungan dengan pekerjaan sebelumnya mereka menjadi sembuh atau tidak merasakan kram histeria.



**c) Kejang hysteria**

Penyakit yang datangnya secara tiba-tiba, kejang atau kaku diseluruh tubuh dan tidak sadar kadang-kadang sangat berat dan disertai teriakan-teriakan dan keluhan tetapi tidak mengeluarkan air mata. Kejadian ini biasanya terjadi pada siang hari, hanya beberapa menit, dapat juga beberapa hari lamanya. Penyakit ini terjadi biasanya setelah mengalami perasaan yang tersinggung, sehingga ia merasa tertekan, sedih dan menyesal.

**d) Mutism**

Kesanggupan berbicara hilang, yaitu: (1) tidak dapat berbicara dengan suara keras, (2) tidak dapat berbicara sama sekali. Hal ini bisa terjadi karena: tekanan perasaan, putus asa, cemas, merasa hina dan sebagainya. Sedangkan alat-alat bicara biasanya tidak mengalami cedera apapun atau normal.

**b. Psikosomatisme**

Psikosomatis berasal dari dua kata yaitu: "psycho" yang artinya pikiran dan "soma" yang artinya tubuh. Psikosomatis dalam dunia medis yaitu merupakan suatu penyakit yang mula-mula dipengaruhi oleh faktor kejiwaan (psikologis), kemudian berjalannya waktu sehingga menjadi penyakit fisik.

Konflik psikis merupakan sebab bermacam macam penyakit fisik. Penyakit fisik yang telah ada semakin parah. Bentuk pola Simtom psikosomatisme klasik diantaranya, sebagai berikut:

**a) Tukak lambung, adanya luka pada lambung**

Emosi yang negatif dapat merangsang produksi dan lambung secara berlebihan, lambung mengadakan pencernaan pada dirinya sehingga timbul luka pada dinding lambung.



**b) *Anorexia nervosa, adanya gangguan makan***

Kehilangan nafsu makan atau bila makan terus muntah, sehingga kurus kering. Penderita biasanya memiliki pandangan dirinya terlalu gemuk sehingga melakukan diet sehingga menantara galami konflik batin.

**c. Gejala yang berhubungan dengan mental.**

**1) *Amnesia, hilang ingatan***

Amnesia juga disebut kondisi terganggunya daya ingat. Individu menjadi hilang ingatan atau lupa terhadap kejadian-kejadian tertentu bahkan lupa akan namanya sendiri. Penyebabnya berupa organik dan fungsional.

a) Penyebab organik dapat berupa kerusakan otak, akibat trauma atau penyakit.

b) Penyebab fungsional adalah seperti, mekanisme pertahanan ego.

**2) *Fugue, berkelana secara tidak sadar***

Fugue adalah bentuk gangguan mental disertai keinginan kuat untuk mengembara atau meninggalkan rumah karena amnesia. Gangguan ini muncul sesudah individu mengalami stress atau konflik yang berat, misalnya pertengkaran rumah tangga, mengalami penolakan, kesulitan dalam pekerjaan dan keuangan, perang atau bencana alam.

**3) *Kepribadian Ganda***

Kepribadian ganda dapat didefinisikan sebagai kelainan mental dimana seseorang yang mengidapnya akan menunjukkan adanya dua atau lebih kepribadian (alter) yang masing-masing memiliki nama dan karakter yang berbeda.

Kepribadian ganda ini dapat terjadi disebabkan adanya dorongan-dorongan yang saling bertentangan, terjadi konflik. Selama penderita mengalami, satu kepribadian tak teringat tentang kejadian pada kepribadian yang lain meskipun hanya beberapa menit.





Walaupun penyebabnya tidak bisa dipastikan, namun rata-rata para psikolog sepakat kalau penyebab kelainan ini pada umumnya adalah karena trauma masa kecil.

#### **4) *Kepribadian Sosiopatik***

Kepribadian sosiopatik adalah gangguan mental yang penderitanya mengalami keterlambatan perkembangan moral, tidak mampu mencontoh perbuatan yang diterima masyarakat, kurang mampu bermasyarakat cenderung antisosial, termasuk psikopat.

Ciri individu berkepribadian sosiopatik adalah memiliki tingkat kecerdasan tinggi, spontan dan mengesankan, emosinya relatif sulit dibangkitkan, sehingga kurang memiliki rasa takut dan senang mencari tantangan, tapi cara yang ditempuh kurang tepat, hal ini sebagai.

Penyebab gangguan mental ini biasanya adalah bawaan, individu pada waktu kecil mengalami keterlambatan kehidupan emosinya, perlakuan yang tidak konsisten. Misalnya latar belakang keluarga yang retak. Bila dilihat dari segi sosio kultural sebagai akses dari suasana materialistik, hedonistik, dan kompetitif dari masyarakat modern.

#### **5) *Depersonalisasi***

Penderita mengalami kehilangan rasa diri, terjadi secara tiba-tiba dan menjadi orang lain, orang yang berbeda dengan dirinya, merasa terlepas dari tubuhnya. Hal ini terjadi karena mengalami stres berat akibat situasi tertentu atau kejadian tertentu. Misalnya kecelakaan, penyakit atau peristiwa-peristiwa traumatik.

#### **6) *Somnambulisme***

Somnambulisme adalah mimpi yang hidup, dan aktivitas fisik yang terjadi selama tidur, sejumlah gerakan diluar kesadaran dan tidak dapat diingat kembali. Bisa terjadi selama tidur, hal ini



lebih sering terjadi pada anak-anak. Misalnya main piano, menjahit, mengendarai mobil dan lain sebagainya.

Bentuk-bentuk Somnambulisme, sebagai berikut:

- a) **Monodeic**, yaitu: suatu ide dengan bentuk yang sama.
- b) **Polydeic**, yaitu kejadian berbeda-beda dalam waktu yang berlainan. Individu mengalami somnabolism ini, karena dikuasai oleh sejumlah pikiran dan kenangan yang berhubungan satu sama lain. Meskipun dalam keadaan tidur ia dapat mengingat keadaan sekitarnya yaitu letak pintu, jendela, meja, kursi dan sebagainya.
- c) **Psychasthenia**, yaitu perasaan tidak senang, selalu diganggu dan dikejar-kejar, mimipi yang menakutkan, sering mengalami kompulsion (dorongan paksaan) untuk berbuat sesuatu. Sebenarnya penderita kurang mempunyai kemampuan untuk tetap dalam keadaan integrasi yang normal, repression (penekanan) terhadap pengalaman yang telah lalu.

#### 7) **Neurasthenia**

Kondisi individu yang selalu merasa lelah, lesu yang sangat. Sering pula disebut penyakit payah, meskipun sebenarnya fisiknya sehat tidak terdapat penyakit apapun.

Penderita neurasthenia ini sangat sensitif terhadap cahaya, suara. Contoh, Suara detak jam dirasakan sangat mengganggu sehingga menyebabkan tidak dapat tidur, kepala pusing, selalu gelisah, merasa mempunyai berbagai penyakit, dan takut akan mati. Menginginkan belas kasihan dari orang lain.

Faktor penyebab neurasthenia ini antara lain: kesusahan dan kekurangan pekerjaan, *defence mekanisme* yang salah

#### 8) **Tiks (tics)**



Gangguan dimana individu penderita, melakukan gerakan otot secara tidak sadar. Dengan gerakan-gerakan tics yang bersangkutan merasa lega, enak (vegetatif).

Macam-macam gerakan seperti dipaksakan. Gerakan habitual sekelompok kecil otot-otot tertentu, misalnya: berkedip-kedip, mengerutkan dahi, menggerakkan hidung, menggelengkan kepala dan lain-lainnya. Penderita menyadari perbuatannya tetapi tidak berusaha menahannya.

Timbulnya gangguan tics adalah disebabkan antara lain: karena:

- a) perasaan tegang dalam menghadapi sesuatu,
- b) pengalaman yang menakutkan,
- c) mengalami kondisi kelelahan,
- d) personalitas terganggu.

#### 9) **Kelainan seksual**

Kondisi gangguan mental dikarenakan kesalahan dalam penyesuaian psikoseksual dan proses belajar yang keliru terhadap permasalahan seks, terjadi miskonsepsi.

Kelainan-kelainan seksual itu antara lain:

- a) **Otoerotisme** (perangsangan sendiri terhadap alat kelamin)
- b) **Homoseksual atau lesbian** (berhubungan intim antar sesama jenis)
- c) **Sadisme** (hubungan seks wajar antara pria dan wanita, tapi yang bersangkutan baru merasakan kepuasan seks kalau dapat menimbulkan kesakitan fisik atau psikis orang yang dicintai)
- d) **Fetishisma** (pemuasan seksual yang ditimbulkan karena melihat atau tersentuh dengan barang atau benda-benda dari lain jenis misalnya pakaian dalam)
- e) **Pedofilia** (orang dewasa yang ingin berhubungan dengan anak, tanpa menghiraukan jenis kelamin)



- f) **Transvetitisme** (pemuasan seksual yang diperoleh dengan berpakaian dan menyamar sebagai jenis kelamin lain)
- g) **Exhibisionisme** (pemuasan seksual yang diperoleh dengan menunjukkan alat kelamin kepada jenis kelamin lain)
- h) **Voyeuresma** (mencapai kepuasan seksual karena mengintip secara sembunyi-sembunyi pasangan yang sedang berhubungan seks, juga pemuda mengintip wanita yang sedang melepas pakaian)
- i) **Masochisme** (menikmati kepuasan seksual pada waktu mengalami sakit pada diri sendiri)
- j) **Incest** (hubungan seksual antar anggota keluarga)
- k) **Perkosaan** (hubungan pria wanita, namun berdasarkan paksaan)
- l) **Nekrofilia** (Menyukai mayat sebagai objek seks)
- m) **Zoophilia** (Menyalurkan hasrat seksualnya dengan binatang)
- n) **Menyukai benda-benda sebagai objek seks** (menikah dengan tembok)

#### 4. Pendekatan Kesehatan Mental

Kesehatan mental adalah terhindarnya seseorang dari keluhan dan gangguan mental baik berupa neourosis maupun psikosis (penyesuaian diri terhadap lingkungan sosial). Kesehatan mental seseorang sangat erat kaitannya dengan tuntutan-tuntutan masyarakat tempat dimana individu tersebut berada (hidup), masalah-masalah hidup yang dialami, peran sosial dan pencapaian-pencapaian sosialnya.

Berikut dijelaskan berbagai pendekatan berdasarkan orientasinya, untuk memudahkan kita memahami kesehatan mental secara utuh:



**a. Orientasi Klasik**

Kesehatan mental individu, ditentukan oleh kemampuan penyesuaian diri terhadap lingkungan. Orang yang memiliki kemampuan menyesuaikan diri dengan lingkungan dapat digolongkan sehat mental. Sebaliknya orang yang tidak dapat menyesuaikan diri digolongkan sebagai tidak sehat mental.

**b. Orientasi Penyesuaian Diri**

Pengertian sehat mental berkaitan dengan konteks lingkungan tempat individu hidup, atau dengan kata lain kesehatan mental akan berhubungan dengan standar norma lingkungan terutama norma sosial dan budaya dimana individu tersebut hidup.

Kesehatan mental individu tidak hanya dilihat dari kondisi kejiwaannya semata, tetapi ukuran sehat mental didasarkan juga pada hubungan antara individu dengan lingkungannya. Seseorang yang dalam masyarakat tertentu digolongkan tidak sehat atau sakit mental bisa jadi dianggap sangat sehat mental dalam masyarakat lain. Artinya batasan sehat atau sehat mental bukan sesuatu yang absolut.

**c. Orientasi Pengembangan Diri**

Seseorang dikatakan mencapai taraf kesehatan jiwa, bila ia mendapat kesempatan untuk mengembangkan potensialitasnya menuju kedewasaan, ia bisa dihargai oleh orang lain dan dirinya sendiri.

Pengendalian utama dalam setiap tindakan dan perbuatan seseorang dalam psiko-terapi (Perawatan Jiwa) ternyata yang menjadi bukanlah akal pikiran semata-mata, akan tetapi yang lebih penting dan kadang-kadang sangat menentukan adalah perasaan. Perasaan tidak selamanya tunduk kepada pikiran, bahkan sering terjadi sebaliknya, pikiran tunduk kepada perasaan.

Kesimpulannya adalah bahwa keharmonisan antara pikiran dan perasaan yang akan memperlihatkan apakah tindakan seseorang matang dan wajar. Sehingga dapat dikatakan bahwa tujuan Hygiene mental atau kesehatan mental adalah mencegah timbulnya gangguan



mental dan gangguan emosi, mengurangi atau menyembuhkan penyakit jiwa serta memajukan jiwa.

### 9. Aktifitas Pembelajaran

1. Fasilitator membagi kelompok.
2. Masing-masing kelompok ditunjuk ketua dan sekertaris kelompok
3. Fasilitator menjelaskan tugas kelompok, yaitu melakukan diskusi mengenai konsep kesehatan mental.
4. Presentasi hasil kerja kelompok
5. Ketua kelompok mengumpulkan tugas

### 10. Latihan Kasus /Tugas

1. Diskusikanlah dengan kelompok konsep kesehatan mental.
2. Diskusikanlah dengan kelompok ciri-ciri kesehatan mental.
3. Diskusikan dalam kelompok tentang gangguan mental.
4. Diskusikan dalam kelompok pendekatan kesehatan mental.

### 11. Soal Latihan

1. menangis, sedih, bahagia, depresi, optimis, merupakan reaksi emosi seseorang, konsep sehat pada dimensi emosi adalah:
  - a. kemampuan mengenal emosi dan mengekspresikannya.
  - b. kemampuan mengenal emosi dan menahannya.
  - c. kemampuan mengenal emosi dan menjelaskannya
  - d. kemampuan mengenal emosi dan menghindarinya
2. kemampuan seseorang dalam memelihara dan memajukan kehidupan pribadi dan keluarganya sehingga memungkinkan bekerja, beristirahat dan menikmati hiburan pada waktunya, merupakan perwujudan dari konsep sehat dilihat dari dimensi:
  - a. intelektual
  - b. fisik



- c. sosial
  - d. spiritual
3. memiliki persepsi yang obyektif terhadap realitas yang ada merupakan:
- a. kesehatan intelektual
  - b. kesehatan mental
  - c. kesehatan spiritual
  - d. kesehatan emosi.
4. berikut adalah hal yang dapat mengakibatkan hilangnya kesanggupan untuk berbicara (mutism):
- a. tekanan perasaan, putus asa, cemas, merasa hina
  - b. tersinggung, sehingga ia merasa tertekan, sedih dan menyesal
  - c. konflik psikis
  - d. pertengkaran rumah tangga, mengalami penolakan
5. dipersonalisasi adalah gangguan mental yaitu seseorang yang kehilangan rasa diri, terjadi secara tiba-tiba dan menjadi orang lain, orang yang berbeda dengan dirinya, merasa terlepas dari tubuhnya, hal ini biasanya diakibatkan oleh:
- a. kesusahan dan kekurangan pekerjaan, *defence mekanisme* yang salah.
  - b. perasaan tegang dalam menghadapi sesuatu
  - c. mengalami kondisi kelelahan
  - d. stres berat akibat situasi tertentu atau kejadian tertentu

## 12. Rangkuman

Definisi kesehatan mental, sangat dipengaruhi oleh kultur dimana seseorang tersebut tinggal. Apa yang boleh dilakukan dalam suatu budaya tertentu, bisa saja menjadi hal yang aneh dan tidak normal dalam budaya lain, dan demikian pula sebaliknya.

Secara umum, kesehatan diartikan sebagai suatu kondisi atau keadaan secara umum seseorang dari segi semua aspek. Artinya, bahwa kesehatan



merupakan tingkat keefisienan dari fungsional dengan atau tanpa metabolisme dari suatu organisme dan juga termasuk manusia.

Konsep kesehatan dapat dilihat berdasarkan 5 (lima) dimensi yaitu: (1) dimensi emosi, (2) dimensi intelektual, (3) dimensi sosial, dimensi fisik, dan (5) dimensi spiritual, yang masing-masing dimensi kesehatan tersebut memiliki peran masing-masing dan saling berhubungan serta memiliki peran penting dalam kehidupan manusia.

Ciri-ciri kesehatan mental dikelompokkan kedalam sembilan kategori, yaitu: (1) memiliki sikap batin (*attitude*) yang positif terhadap dirinya sendiri; (2) aktualisasi diri (kebutuhan naluriah pada manusia untuk melakukan yang terbaik dari yang dia bisa); (3) mampu mengadakan integrasi dengan fungsi-fungsi psikis yang ada; (4) mandiri; (5) memiliki persepsi yang obyektif terhadap realitas yang ada; (6) mampu menselaraskan kondisi lingkungan dengan diri sendiri; (7) memiliki persepsi yang akurat terhadap realita termasuk melihat realita sebagaimana adanya; (8) tidak menyangkal hal-hal buruk yang terjadi di masa lalunya dan masa kini; dan (9) memiliki penguasaan terhadap situasi, termasuk mempunyai kontrol diri di dalam mengasihi orang lain, di dalam pekerjaan termasuk dalam bersahabat dengan orang lain.

Gangguan mental/*psychoneurosis*, merupakan kondisi dimana Individu dengan gangguan mental/*psychoneurosis* merasakan kesukaran-kesukaran dalam penyesuaian diri terhadap lingkungan serta belum kuat atau tidak kuat kata hatinya.

Kesehatan mental seseorang sangat erat kaitannya dengan tuntutan-tuntutan masyarakat tempat dimana individu tersebut berada (hidup), masalah-masalah hidup yang dialami, peran sosial dan pencapaian-pencapaian sosialnya.

### 13. Umpan Balik dan Tindak Lanjut

Jawablah semua latihan pada materi pembelajaran I ini. Kemudian cocokkan jawaban Saudara dengan kunci jawaban dan nilai hasilnya. Apabila benar semua, maka pemahaman Saudara 100%. Apabila salah satu, maka





pemahaman saudara 80%. Apabila salah dua, maka pemahaman Saudara 60%. Apabila salah tiga, maka pemahaman 40%. Apabila salah empat, maka pemahaman 20%, dan apabila salah semua, maka pemahaman 0%. Apabila Saudara mendapatkan hasil minimal 80% maka Saudara dinyatakan lulus, apabila mendapatkan 0%, 25%, 40% atau 60%, maka Saudara diminta membaca dan memahami isi modul kembali dan menjawab latihan lagi.

#### **14. Kunci Jawaban**

- 1. a**
- 2. c**
- 3. b**
- 4. a**
- 5. d**



## KEGIATAN PEMBELAJARAN 2: KAIDAH-KAIDAH KESEHATAN

### 15. Tujuan

Agar guru BK dapat mengaplikasikan kesehatan mental terhadap Sasaran Pelayanan Bimbingan dan Konseling dalam Upaya Pendidikan.

### 16. Indikator Pencapaian Kompetensi

Guru Bimbingan dan Konseling atau konselor mampu:

1. Membangun percaya diri peserta didik
2. Menumbuhkan harga diri peserta didik

### 17. Uraian Materi :

#### 1. Membangun percaya diri

Peranan bimbingan dan konseling di sekolah sangat nyata dalam membantu perkembangan pribadi peserta didik. Berkaitan kesehatan mental, peranan guru BK, sangat penting dalam membangun rasa percaya diri peserta didik yang menjadi siswa asuhnya.

Rasa percaya diri memang tidak terbentuk dengan sendirinya melainkan berkaitan dengan kepribadian seseorang (Loekmono, 1983). Secara definitif, Hasan (dalam Khusnia, S., & Rahayu, S. A, 2010) menjelaskan bahwa kepercayaan diri adalah keyakinan akan kemampuan diri sendiri secara adekuat dan menyadari kemampuan-kemampuan yang dimiliki serta dapat memanfaatkannya secara tepat.

Menurut Harter (dalam Santrock, 2003) ada empat cara untuk meningkatkan rasa percaya diri remaja yaitu:

#### **a. Mengidentifikasi kelebihan dan kelemahan diri**

Berdasarkan risetnya, Harter berpendapat bahwa yang harus diperhatikan ketika ingin meningkatkan rasa percaya diri remaja yaitu



mengenai penyebab dari rendahnya rasa percaya diri. Kemudian diikuti dengan mengidentifikasi kelebihan dan kelemahan. Kelebihan remaja diapresiasi, sementara kelemahan dibantu untuk diatasi

**b. Dukungan emosional dan penerimaan sosial**

Dukungan emosional dan penerimaan sosial dari orang lain merupakan pengaruh yang penting bagi rasa percaya diri remaja (Harter dalam Santrock, 2003). Sumber dukungan alternatif dapat diterima secara informal seperti dukungan dari guru, pelatih, atau orang dewasa lainnya yang berpengaruh terhadap dirinya, dan sumber dukungan secara formal melalui program-program.

**c. Prestasi**

Prestasi merupakan salah satu faktor untuk dapat memperbaiki tingkat rasa percaya diri remaja (Bednar, Wells, & Peterson, 1989). Rasa percaya diri remaja meningkat lebih tinggi karena mereka tahu tugas-tugas penting untuk mencapai tujuan dan telah menyelesaikan tugas yang serupa.

**d. Mengatasi masalah (coping)**

Rasa percaya diri juga dapat meningkat ketika remaja menghadapi masalah dan berusaha untuk mengatasinya, bukan menghindarinya (Bednar, Wells, & Peterson; Lazarus dalam Santrock, 2003). Ketika remaja memilih mengatasi masalah dan bukan menghindari, remaja menjadi lebih mampu menghadapi masalah secara nyata, jujur, dan tidak menjauhinya. Perilaku ini menghasilkan suatu evaluasi diri yang menyenangkan yang dapat mendorong terjadinya persetujuan terhadap diri sendiri yang bisa meningkatkan rasa percaya diri dan perilaku sebaliknya dapat menyebabkan rendahnya rasa percaya diri. Hakim (2002:122) menjelaskan bahwa rasa percaya diri peserta didik disekolah bisa dibangun melalui berbagai macam bentuk kegiatan sebagai berikut:

- 1) Memupuk keberanian untuk bertanya
- 2) Peran guru/pendidik yang aktif bertanya pada siswa



- 3) Melatih berdiskusi dan berdebat
- 4) Mengerjakan soal di depan kelas
- 5) Bersaing dalam mencapai prestasi belajar
- 6) Aktif dalam kegiatan pertandingan olah raga
- 7) Belajar berpidato
- 8) Mengikuti kegiatan ekstrakurikuler
- 9) Penerapan disiplin yang konsisten
- 10) Memperluas pergaulan yang sehat dan lain-lain

## 2. Menumbuhkan harga diri

William James (1890) yang memberikan definisi pertama tentang harga diri, menyatakan bahwa harga diri merupakan suatu konstruk unidimensi yang berkaitan dengan perasaan yang dirasakan seorang individu. Sementara Cooley (1902) mengatakan harga diri bergantung kepada persepsi yang diberikan *significant others* terhadap diri seseorang. Mead (1934) juga menekankan pentingnya pendapat orang lain dalam memberikan penilaian diri yang didapatkan dengan adanya interaksi sosial.

Guru BK dapat membantu peserta didik untuk menumbuhkan dan meningkatkan harga diri dengan cara :

- a. Belajar untuk selalu menghargai diri sendiri.
- b. Belajar untuk menyukai diri sendiri.
- c. Miliki gambar diri yang positif.
- d. Lakukan apa yang anda anggap penting.
- e. Belajar untuk hidup mandiri, tidak tergantung dengan orang lain, sehingga anda tidak rentan terhadap penolakan.
- f. Jangan menghubungkan harga diri anda dengan kegagalan atau kesalahan yang anda lakukan. tanamkan pada diri anda untuk tidak menyerah pada keadaan.
- g. Miliki konsep diri yang benar tentang harga diri
- h. Hargai diri sendiri.



### 18. Aktifitas Pembelajaran

1. Fasilitator membagi kelompok.
2. Masing-masing kelompok ditunjuk ketua dan sekertaris kelompok
3. Fasilitator menjelaskan tugas kelompok, yaitu melakukan diskusi tentang membangun percaya diri, dan menumbuhkan harga diri.
4. Presentasi hasil kerja kelompok
5. Ketua kelompok mengumpulkan tugas

### 19. Latihan Kasus /Tugas

1. Diskusikanlah dengan kelompok cara membangun rasa percaya diri.
2. Diskusikanlah dengan kelompok cara menumbuhkan harga diri.

### 20. Soal Latihan

1. membangun rasa percaya diri peserta didik, dengan cara mengapresiasi kelebihan dan membantu mengatasi kelemahan yang ada pada diri peserta didik, adalah:
  - a. mengetahui penyebab dari rendahnya rasa percaya diri
  - b. mengetahui sumber dukungan alternatif dapat diterima secara informal
  - c. mengetahui tugas-tugas penting apa yang sudah diselesaikan untuk mencapai tujuannya
  - d. mengetahui permasalahan apa yang sudah diselesaikannya
2. dukungan emosional dan persetujuan sosial dari orang lain merupakan pengaruh yang penting bagi rasa percaya diri remaja, sumber dukungan secara formal berupa:
  - a. guru, pelatih, atau orang dewasa lainnya yang berpengaruh terhadap dirinya
  - b. orang tua
  - c. program-program
  - d. sarana prasarana



3. ketika peserta didik memilih mengatasi masalahnya dan bukan menghindari, maka ia akan menjadi lebih mampu menghadapi masalah secara nyata, jujur, dan tidak menjauhinya, sebab:
  - a. kebanggaan dan keperayaan diri yang tinggi bila permasalahan yang terjadi berpihak kepada dirinya
  - b. perilaku ini menghasilkan suatu evaluasi diri yang mendorong dan meningkatkan rasa percaya diri
  - c. apapun hasil dari pengentasan permasalahan dirinya tidak akan disebut sebagai pengecut
  - d. akan disebut sebagai pahlawan dan itu penting bagi eksistensi (keberadaan) dirinya
  
4. harga diri adalah suatu konstruk unidimensi yang berkaitan dengan:
  - a. penghargaan yang diberikan oleh orang lain
  - b. penilaian diri yang didapatkan dengan adanya interaksi sosial
  - c. perasaan yang dirasakan seorang individu
  - d. pandangan orang lain dalam menilai individu
  
5. jangan menghubungkan harga diri anda dengan kegagalan atau kesalahan yang anda lakukan. tanamkan pada diri anda untuk tidak menyerah pada keadaan, adalah salah satu upaya guru BK dalam:
  - a. memberikan nasihat
  - b. memberikan layanan
  - c. menumbuhkan motivasi berprestasi
  - d. menumbuhkan harga diri

## 21. Rangkuman

Rasa percaya diri memang tidak terbentuk dengan sendirinya melainkan berkaitan dengan kepribadian seseorang, kepercayaan diri merupakan keyakinan akan kemampuan diri sendiri secara adekuat dan menyadari kemampuan-kemampuan yang dimiliki serta dapat memanfaatkannya secara tepat. Terdapat 4 kegiatan yang dapat dilakukan untuk meningkatkan rasa percaya diri, yaitu: (1) mengidentifikasi kelebihan dan kelemahan diri, (2)



dukungan emosional dan persetujuan sosial, (3) prestasi, dan (4) mengatasi masalah (coping)

Harga diri merupakan suatu konstruk unidimensi yang berkaitan dengan perasaan yang dirasakan seorang individu, harga diri bergantung kepada persepsi yang diberikan *significant others* terhadap diri seseorang, harga diri juga menekankan pentingnya pendapat orang lain dalam memberikan penilaian diri yang didapatkan dengan adanya interaksi sosial.

## 22. Umpan Balik dan Tindak Lanjut

Jawablah semua latihan pada materi pembelajaran I ini. Kemudian cocokkan jawaban Saudara dengan kunci jawaban dan nilai hasilnya. Apabila benar semua, maka pemahaman Saudara 100%. Apabila salah satu, maka pemahaman saudara 80%. Apabila salah dua, maka pemahaman Saudara 60%. Apabila salah tiga, maka pemahaman 40%. Apabila salah empat, maka pemahaman 20%, dan apabila salah semua, maka pemahaman 0%. Apabila Saudara mendapatkan hasil minimal 80% maka Saudara dinyatakan lulus, apabila mendapatkan 0%, 25%, 40% atau 60%, maka Saudara diminta membaca dan memahami isi modul kembali dan menjawab latihan lagi.

## 23. Kunci Jawaban

1. a
2. c
3. b
4. c
5. d



## PENUTUP

### 24. Evaluasi Kegiatan Belajar

1. Adakah manfaat yang dapat Saudara peroleh setelah mempelajari modul ini?
2. Adakah kendala yang Saudara alami ketika mempelajari modul ini?
3. Bagaimana upaya Saudara dalam mengatasi kendala ketika mempelajari modul ini?
4. Apa pendapat/saran Saudara terhadap modul ini?
5. Apakah manfaat yang ada peroleh setelah mempelajari modul ini bagi peningkatan kompetensi Saudara sebagai Guru BK/Konselor?
6. Bagaimana implikasi modul ini terhadap profesi Saudara sebagai Guru BK/Konselor di sekolah?

### 25. Umpan Balik

Cobalah Saudara evaluasi kembali jawaban atas pertanyaan-pertanyaan di atas, kemudian refleksikan diri jawaban Saudara tersebut dengan menuliskan beberapa masukan yang dapat dijadikan bahan untuk penyempurnaan modul ini.

### 26. Tindak Lanjut

Setelah Saudara memperoleh pengetahuan, keterampilan dan sikap dari mempelajari modul ini, tugas Saudara selanjutnya adalah melaksanakan dan mengembangkan pengetahuan, keterampilan dan sikap saudara tersebut dalam pelaksanaan tugas Saudara sebagai Guru BK/Konselor. Disamping itu Saudara juga mempunyai tugas untuk mendesiminasikan pengetahuan, keterampilan dan sikap tersebut pada rekan kerja Saudara di sekolah atau dalam kegiatan MGBK.

PPPPTK Penjas dan BK yang memiliki kewenangan menyelenggarakan kegiatan peningkatan kompetensi guru khususnya bagi guru bimbingan dan konseling diharapkan dapat melakukan perbaikan berkelanjutan (*Continuous*





*Improvement*) baik dalam pelayanan, penyelenggaraan dan evaluasi program agar dimasa mendatang.

## 27. Evaluasi

Jawablah pertanyaan dibawah ini dengan cara memberi tanda (X) pada jawaban yang benar

1. Definisi kesehatan mental, sangat dipengaruhi oleh kultur dimana seseorang tersebut tinggal. Artinya kesehatan mental berkaitan dengan:
  - a. agama
  - b. hukum
  - c. adat kebiasaan
  - d. etika
  
2. Kesehatan mental adalah suatu keadaan dimana seseorang tidak mengalami perasaan bersalah terhadap dirinya sendiri. Ini adalah kutipan definisi kesehatan mental menurut:
  - a. Pieper dan Uden
  - b. Notosoedirjo dan Latipun
  - c. Jalaludin Rahmat
  - d. Zakiah Daradjat
  
3. Salah satu cara mendefinisikan kesehatan mental menurut Notosoedirjo dan Latipun, adalah:
  - a. sesuai dengan kapasitasnya dan selaras dengan lingkungannya
  - b. memiliki estimasi yang realistis terhadap dirinya sendiri dan dapat menerima kekurangan atau kelemahannya,
  - c. kemampuan menghadapi masalah-masalah dalam hidupnya,
  - d. memiliki kepuasan dalam kehidupan sosialnya, serta memiliki kebahagiaan dalam hidupnya.
  
4. kemampuan seseorang dalam memelihara dan memajukan kehidupan pribadi dan keluarganya sehingga memungkinkan bekerja, beristirahat



dan menikmati hiburan pada waktunya, merupakan perwujudan dari konsep sehat dilihat dari dimensi:

- a. intelektual
- b. sosial
- c. fisik
- d. spiritual

5. memiliki persepsi yang obyektif terhadap realitas yang ada merupakan:

- a. kesehatan intelektual
- b. kesehatan spiritual
- c. kesehatan mental
- d. kesehatan emosi.

6. dipersonalisasi adalah gangguan mental yaitu seseorang yang kehilangan rasa diri, terjadi secara tiba-tiba dan menjadi orang lain, orang yang berbeda dengan dirinya, merasa terlepas dari tubuhnya, hal ini biasanya diakibatkan oleh:

- a. kesusahan dan kekurangan pekerjaan, *defence mekanisme* yang salah.
- b. perasaan tegang dalam menghadapi sesuatu
- c. stres berat akibat situasi tertentu atau kejadian tertentu
- d. mengalami kondisi kelelahan

7. membangun rasa percaya diri peserta didik, dengan cara mengapresiasi kelebihan dan membantu mengatasi kelemahan yang ada pada diri peserta didik, adalah:

- a. mengetahui penyebab dari rendahnya rasa percaya diri
- b. mengetahui sumber dukungan alternatif dapat diterima secara informal
- c. mengetahui tugas-tugas penting apa yang sudah diselesaikan untuk mencapai tujuannya
- d. mengetahui permasalahan apa yang sudah diselesaikannya



8. dukungan emosional dan persetujuan sosial dari orang lain merupakan pengaruh yang penting bagi rasa percaya diri remaja, sumber dukungan secara formal berupa:
  - a. guru, pelatih, atau orang dewasa lainnya yang berpengaruh terhadap dirinya
  - b. orang tua
  - c. program-program
  - d. sarana prasarana
  
9. ketika peserta didik memilih mengatasi masalahnya dan bukan menghindari, maka ia akan menjadi lebih mampu menghadapi masalah secara nyata, jujur, dan tidak menjauhinya, sebab:
  - a. kebanggaan dan kepercayaan diri yang tinggi bila permasalahan yang terjadi berpihak kepada dirinya
  - b. akan disebut sebagai pahlawan dan itu penting bagi eksistensi (keberadaan) dirinya
  - c. apapun hasil dari pengentasan permasalahan dirinya tidak akan disebut sebagai pengecut
  - d. perilaku ini menghasilkan suatu evaluasi diri yang mendorong dan meningkatkan rasa percaya diri
  
10. harga diri adalah suatu konstruk unidimensi yang berkaitan dengan:
  - a. penghargaan yang diberikan oleh orang lain
  - b. perasaan yang dirasakan seorang individu
  - c. penilaian diri yang didapatkan dengan adanya interaksi sosial
  - d. pandangan orang lain dalam menilai individu



## 28. Kunci Jawaban

1. c
2. a
3. a
4. b
5. c
6. c
7. a
8. c
9. d
10. b

### . Skoring :

1. Jawaban benar skor 1, dan jawaban salah skor : 0
2. Jumlah skor maksimal adalah  $10 \times 1 = 10$ , skor minimal : 0
3. Nilai akhir :  $(\text{perolehan skor} / 10) \times 100$
4. Batas minimal Nilai yang dianjurkan : 65



## GLOSARIUM

- Histeria : gangguan pada gerak-gerik jiwa dan rasa dengan gejala luapan emosi yang sering tidak terkendali seperti tiba-tiba berteriak-teriak, menangis, tertawa, mati rasa, lumpuh, dan berjalan dalam keadaan sedang tidur
- Psikosomatisme : merupakan suatu penyakit yang mula-mula dipengaruhi oleh faktor kejiwaan (psikologis), kemudian berjalannya waktu sehingga menjadi penyakit fisik.
- Kepribadian sosiopatik : gangguan mental yang penderitanya mengalami keterlambatan perkembangan moral, tidak mampu mencontoh perbuatan yang diterima masyarakat, kurang mampu bermasyarakat cenderung antisosial, termasuk psikopat.
- Depersonalisasi : kehilangan rasa memiliki identitas pribadi
- Somnambulisme : adalah mimpi yang hidup, dan aktivitas fisik yang terjadi selama tidur, sejumlah gerakan diluar kesadaran dan tidak dapat diingat kembali.
- Neurasthenia : Kondisi individu yang selalu merasa lelah, lesu yang sangat
- Tiks (tics) : Gangguan dimana individu penderita, melakukan gerakan otot secara tidak sadar



## DAFTAR PUSTAKA

- Ali, Mohammad san Mohammad Asrori, Psikologi Remaja: *Perkembangan Peserta Didik*. Jakarta: PT. Bumi Aksara. Arikunto, S. (2005).
- Khusnia, S dan Rahayu, S.A. 2010. *Hubungan Antara Dukungan Sosial dan Kepercayaan Diri Remaja Tuna Netra*. Jurnal Penelitian Psikologi. Vol.1. No.1.
- Thursan Hakim, *Mengatasi Rasa Tidak Percaya Diri*, Puspa Swara, 2002
- Santrock, *Psikologi remaja*, PT raja Gravido Persada, 2003
- <http://counselingtreatment.weebly.com/kesehatan-mental.html>
- <http://ariefksmwrdrn.blogspot.co.id/2015/03/pengertian-kesehatan-mental-konsep.html>