

# MAKALAH FILSAFAT DAN LOGIKA KESEHATAN MENTAL

**LINK DOWNLOAD** [59.00 KB]

## MAKALAH FILSAFAT DAN LOGIKA KESEHATAN MENTAL

### BAB I

#### PENDAHULUAN

##### A. Latar Belakang Masalah

Kesehatan mental merupakan keinginan wajar bagi setiap manusia seutuhnya, tapi tidaklah mudah mendapatkan kesehatan jiwa seperti itu. Perlu pembelajaran tingkah laku, pencegahan yang dimulai secara dini untuk mendapatkan hasil yang dituju oleh manusia. Untuk menelusurinya diperlukan keterbukaan psikis manusia ataupun suatu penelitian secara langsung atau tidak langsung pada manusia yang menderita gangguan jiwa. Pada dasarnya untuk mencapai manusia dalam segala hal diperlukan psikis yang sehat. Sehingga dapat berjalan menurut tujuan manusia itu diciptakan secara normal.

##### B. Rumusan Masalah

Untuk memfokuskan pembahasan, penulis merumuskan masalah sebagai berikut :

- 1 Apa yang dimaksud dengan kesehatan mental ?
- 2 Bagaimanakah ciri ? ciri atau kategori dari kesehatan mental ?
- 3 Bagaimanakah mengatasi kesehatan mental itu ?

##### C. Batasan Masalah

Penulis membatasi masalah yang akan dibahas pada kesehatan mental, ciri ? ciri atau kategori dari kesehatan mental, serta cara mengatasi kesehatan mental seseorang, sehingga pembahasan masalah tidak akan keluar dari batasan ? batasan masalah yang telah ditentukan oleh penulis.

##### D. Tujuan Permasalahan

Dalam penulisan makalah ini, kami berharap dapat membantu dan menjelaskan lebih terperinci serta mampu memahami dan mengerti tentang pengertian kesehatan mental, ciri ? ciri dan kategori kesehatan mental serta bagaimana mengatasi kesehatan mental tersebut.

### BAB II

#### PEMBAHASAN

##### A. Pengertian Kesehatan Mental

Istilah 'kesehatan mental' diambil dari konsep mental hygiene. Kata 'mental' diambil dari bahasa Yunani, pengertiannya sama dengan psyche dalam bahasa latin yang artinya psikis, jiwa atau kejiwaan. Kesehatan mental merupakan bagian dari psikologi agama, terus berkembang dengan pesat. jadi dapat diambil kesimpulan bahwa mental hygiene berarti mental yang sehat atau kesehatan mental. Sedangkan yang dimaksud Kesehatan mental adalah terhindarnya seseorang dari keluhan dan gangguan mental baik berupa neurosis maupun psikosis (penyesuaian diri terhadap lingkungan sosial).

Mental yang sehat tidak akan mudah terganggu oleh Stressor (Penyebab terjadinya stres) orang yang memiliki mental sehat berarti mampu menahan diri dari tekanan-tekanan yang datang dari dirinya sendiri dan lingkungannya. Noto Soedirdjo, menyatakan bahwa ciri-ciri orang yang memiliki kesehatan mental adalah Memiliki kemampuan diri untuk bertahan dari tekanan-tekanan yang datang dari lingkungannya. Sedangkan menurut Clausen Karentanan (Susceptibility) Keberadaan seseorang terhadap stressor berbeda-beda karena faktor genetic, proses belajar dan budaya yang ada dilingkungannya, juga intensitas stressor yang diterima oleh seseorang dengan orang lain juga berbeda.

##### B. Ciri-ciri Kesehatan Mental

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

1. Memiliki sikap batin (Attitude) yang positif terhadap dirinya sendiri.
2. Aktualisasi diri
3. Mampu mengadakan integrasi dengan fungsi-fungsi yang psikis ada
4. Mampu berotonom terhadap diri sendiri (Mandiri)
5. Memiliki persepsi yang obyektif terhadap realitas yang ada
6. Mampu menselaraskan kondisi lingkungan dengan diri sendiri.

Seseorang dapat berusaha memelihara kesehatan mentalnya dengan menegakkan prinsip-prinsipnya dalam kehidupan, yaitu :

1. Mempunyai self image atau gambaran dan sikap terhadap diri sendiri yang positif.

2. Memiliki interaksi diri atau keseimbangan fungsi-fungsi jiwa dalam menghadapi problema hidup termasuk stress.
3. Mampu mengaktualisasikan secara optimal guna berproses mencapai kematangan.
4. Mampu bersosialisasi dan menerima kehadiran orang lain
5. Menemukan minat dan kepuasan atas pekerjaan yang dilakukan
6. Memiliki falsafah atau agama yang dapat memberikan makna dan tujuan bagi hidupnya.
7. Mawas diri atau memiliki control terhadap segala kegiatan yang muncul
8. Memiliki perasaan benar dan sikap yang bertanggung jawab atas perbuatan-perbuatannya.

Manusia sebagai makhluk yang memiliki banyak keterbatasan kerap kali mengalami perasaan yang takut, cemas, sedih, bimbang dan sebagainya. Dalam psikologi gangguan atau penyakit jiwa akrab diisitilahkan dengan psikopatologi. Ada dua macam psikopatologi pertama Neurosis dan yang kedua Psikosis. Sementara dari H. Tarmidzi membagi psikopatologi menjadi 6 macam, selain 2 yang sudah disebutkan diatas dia mengemukakan yang lainnya : Psikomatik, kelainan kepribadian, deviasi seksual, dan retardasi mental.

#### C. Kategori atau Penggolongan Kesehatan Mental

##### 1. Gangguan Somatofarm

Gejalanya bersifat fisik, tetapi tidak terdapat dasar organik dan factor-faktor psikologis.

##### 2. Gangguan Disosiatif

Perubahan sementara fungsi-fungsi kesadaran, ingatan, atau identitas yang disebabkan oleh masalah emosional.

##### 3. Gangguan Psikoseksual

Termasuk masalah identitas seksual (impotent, ejakulasi, pramatang, frigiditas) dan tujuan seksual.

##### 4. Kondisi yang tidak dicantumkan sebagai gangguan jiwa.

Mencakup banyak masalah yang dihadapi orang-orang yang membutuhkan pertolongan seperti perkawinan, kesulitan orang tua, perlakuan kejam pada anak.

##### 5. Gangguan kepribadian

Pola prilaku maladaptik yang sudah menahun yang merupakan cara-cara yang tidak dewasa dan tidak tepat dalam mengatasi stres atau pemecahan masalah.

##### 6. Gangguan yang terlihat sejak bayi, masa kanak-kanak atau remaja.

Meliputi keterbelakangan mental, hiperaktif, emosi pada kanak-kanak, gangguan dalam hal makan.

##### 7. Gangguan jiwa organik

Terdapat gejala psikologis langsung terkait dengan luka pada otak atau keabnormalan lingkungan biokimianya sebagai akibat dari usia tua dan lain-lain.

##### 8. Gangguan penggunaan zat-zat

Penggunaan alkohol berlebihan, obat bius, amfetamin, kokain, dan obat-obatan yang mengubah prilaku.

##### 9. Gangguan Skisofrenik

Serangkaian gangguan yang dilandasi dengan hilangnya kontak dengan realitas, sehingga pikiran, persepsi, dan prilaku kacau dan aneh.

##### 10. Gangguan Paranoid

Gangguan yang ditandai dengan kecurigaan dan sifat permusuhan yang berlebihan disertai perasaan yang dikejar-kejar.

##### 11. Gangguan Afektif

Gangguan suasana hati (mood) yang normal, penderita mungkin mengalami depresi yang berat, gembira yang abnormal, atau berganti antara saat gembira dan depresi.

##### 12. Gangguan Kecemasan

Gangguan dimana rasa cemas merupakan gejala utama atau rasa cemas dialami bila individu tidak menghindari situasi-situasi tertentu yang ditakuti.

#### D. Terapi Gangguan Jiwa

Terapi di sini mengandung arti proses penyembuhan dan pemulihan jiwa yang benar-benar sehat. Di antaranya terapi-terapi yang digunakan meliputi beberapa bentuk :

- 1 Terapi holistic, yaitu terapi yang tidak hanya menggunakan obat dan ditujukan kepada gangguan jiwanya saja, dalam arti lain terapi ini mengobati pasien secara menyeluruh
- 2 Psikoterapi keagamaan, yaitu terapi yang diberikan dengan kembali mempelajari dan mengamalkan ajaran agama
- 3 Farmakoterapi, yaitu terapi dengan menggunakan obat. Terapi ini biasanya diberikan oleh dokter dengan memberikan resep obat

pada pasien.

4 Terapi perilaku, yaitu terapi yang dimaksudkan agar pasien berubah baik sikap maupun perilakunya terhadap obyek atau situasi yang menakutkan. Secara bertahap pasien dibimbing dan dilatih untuk menghadapi berbagai objek atau situasi yang menimbulkan rasa panik dan takut. Sebelum melakukan terapi ini diberikan psikoterapi untuk memperkuat kepercayaan diri.

### BAB III

#### PENUTUP

##### Kesimpulan Dan Saran

Yang dimaksud dengan kesehatan mental adalah terhindarnya orang dari gejala - gejala gangguan jiwa serta mempunyai kemampuan untuk menyesuaikan diri dengan diri sendiri, dengan orang lain maupun dengan masyarakat dimana seseorang itu berada dan bisa mengembangkan dan memanfaatkan segala potensi, bakat dan pembawaan yang ada semaksimal mungkin untuk mewujudkan suatu keharmonisan yang sungguh - sungguh antara fungsi - fungsi jiwa, serta mempunyai kesanggupan untuk menghadapi problem - problem biasa yang terjadi, dan merasakan secara positif kebahagiaan dan kemampuan dirinya sendiri

Saran saya, kesehatan mental dari seseorang harus dijaga secara bertahap dari sejak masa kanak - kanak sampai dewasa agar tidak diperlukan tindakan penyembuhan yang berkelanjutan. Segala sesuatu yang bersangkutan dengan kesehatan mental seseorang harus selalu diperhatikan guna memelihara mental seseorang. Rasa positif dan kebahagiaan harus selalu diberikan untuk menjaga mental seseorang, khususnya orang - orang terdekat kita.

#### DAFTAR PUSTAKA

1. Casmuni dkk, Kesehatan Mental, Uin Suka, 2006
2. Dr. Zakiah Daradjat, Kesehatan Mental, cv haji samaagung , Jakarta, 1994
3. Jalaluddin, Psikologi Agama, Raja Grafindo Persada, 2007
4. Kartini Kartono, Hygiene Mental, Bandar Maju, 2000
5. Moeljono Soedirjo dan Latipun, Kesehatan Mental Konsep dan Terapi, UMM Press, 2005
6. Mansur Isna, Diskursus Pendidikan Islam, Global Pustaka Utama, Yogyakarta, 2001, cet.ke-1.
7. Moeljono Notoesudirjo, Latipun, Kesehatan Mental, Universitas Muhammadiyah Malang, 2000.
8. Sarlito Wirawan Sarwono, Pengantar Umum Psikologi, PT. Bulan Bintang, Bandung, 1986, cet ke-7.
9. Sururin, Ilmu Jiwa Agama, PT. Raja Grafindo Persada, Jakarta, 2004, cet. ke-1.