

PERAN KESEHATAN MENTAL BAGI GURU DALAM PROSES BELAJAR MENGAJAR DI SEKOLAH

Rr. Dina Kusuma Wardhani

PG-PAUD, FKIP, Universitas Sultan Ageng Tirtayasa
dinakusuma_wardhani@yahoo.com

Abstrak

Pendidikan pada dasarnya merupakan interaksi antara pendidik dan peserta didik yang bertujuan untuk mencapai pendidikan. Peranan guru lebih besar karena sebagai orang yang lebih dewasa dan berpengalaman, lebih banyak menguasai nilai-nilai, pengetahuan dan keterampilan. Maka di dalam pendidikan guru merupakan komponen penting yang memiliki pengaruh besar untuk peserta didik. Guru sebagai pendidik, pengajar, pembimbing dituntut untuk memiliki kematangan dan kedewasaan, kesehatan jasmani dan rohani. Seorang guru harus terdiri atas orang-orang yang bisa bertanggung jawab, guru memiliki peran untuk menanamkan nilai-nilai dan sikap kepada peserta didik agar memiliki kepribadian yang baik dengan memberikan contoh yang baik kepada anak didiknya dan apabila ada seorang pendidik memberi contoh negatif maka akan berpengaruh dan berdampak buruk terhadap perkembangan psikis peserta didik.

Kata Kunci : Pendidikan, Guru, Kesehatan Jasmani dan Rohani, Peserta didik

Abstract

Education is basically an interaction between educators and learners who aim to achieve education. The role of the teacher is greater because as a more mature and experienced person, more master of values, knowledge and skills. So in teacher education is an important component that has a great influence for learners. Teachers as educators, teachers, mentors are required to have maturity and maturity, physical and spiritual health. A teacher should consist of people who can be responsible, the teacher has a role to instill values and attitudes to learners to have a good personality by providing a good example to the students and if there is an educator to give a negative example it will affect And adversely affect the psychic development of learners.

Keywords: Education, Teacher, Physical and Spiritual Health, Students

PENDAHULUAN

Guru sebagai seorang pendidik dan pembimbing dituntut untuk memiliki kematangan, kedewasaan, kesehatan jasmani dan rohani. Seorang guru harus terdiri atas orang-orang yang bisa bertanggung jawab. Guru bertugas menanamkan nilai-nilai dan sikap kepada anak didik agar memiliki kepribadian yang baik. Oleh karena itu, guru harus bisa memberikan contoh yang baik kepada anak didiknya. Apabila ada seorang guru yang mencontohkan sikap negatif maka hal itu akan berpengaruh dan berdampak buruk terhadap anak didik.

Sekolah adalah salah satu lembaga yang mempunyai peranan penting terhadap perkembangan jiwa anak. Hal ini karena interaksi anak dengan guru di sekolah cukup intensif dan berlangsung lama. Maka sekolah tidak hanya berfungsi untuk mencerdaskan,

melainkan juga membentuk watak di kepribadian anak.

Mengajar merupakan sebuah aktivitas kompleks, yang melibatkan penyiapan dan perencanaan saksama sasaran-sasaran dan aktivitas-aktivitas tiap jam, harian, dan mingguan. Selain itu orang tua perlu memperhatikan keadaan sekolah anak, karena apabila tidak sesuai dengan keadaan di rumah, sekolah dapat menjadi sumber *stress* bagi anak dan akan mengacaukan perkembangan kepribadian yang telah disusun di rumah. Maka sekolah harus sadar akan peran dan tugasnya. Kesehatan mental dalam sekolah haruslah ditegakkan, untuk itu fungsi guru memegang peranan yang sangat penting disamping faktor-faktor yang lain. Dalam dunia pendidikan anak, peran orang tua dan sekolah tidaklah berdiri sendiri-sendiri melainkan berpasangan. Komunikasi antara orang tua dan guru terbilang

penting agar proses pembelajaran berjalan dengan baik.

Rumusan Masalah

- a. Bagaimana ruang lingkup kesehatan mental?
- b. Apa saja karakteristik mental yang sehat?
- c. Bagaimana hubungan kesehatan mental guru dengan proses mengajar-belajar?

Tujuan Masalah

- a. Mengetahui ruang lingkup kesehatan mental.
- b. Mengetahui karakteristik mental yang sehat.
- c. Memahami hubungan kesehatan mental guru dengan proses mengajar-belajar.

PEMBAHASAN

Definisi Kesehatan Mental

Apabila ditinjau dari segi istilahnya, kesehatan mental menurut Soeharto Herdjen (1987) dapat diartikan bermacam macam. *Paham pertama*, kesehatan mental dapat diartikan sebagai suatu kondisi, suatu keadaan mental-emosional. *Paham kedua*, kesehatan mental dapat diartikan sebagai suatu ilmu baru, yang membahas bagaimana manusia menghadapi kesulitan hidup dan berusaha mengatasinya sambil menjaga kesejahteraan. *Paham ketiga*, kesehatan mental dapat juga diartikan sebagai suatu bimbingan kegiatan yang mencakup usaha pembinaan kesehatan mental, pengobatan dan pencegahan, serta rehabilitas gangguan kesehatan mental. *Paham keempat*, kesehatan mental dapat diartikan suatu gerakan yang sekarang menyebar kemana mana dan bertujuan memberitahukan kepada seluruh dunia bahwa masalah kesehatan mental perlu diperhatikan sepenuhnya oleh semua kalangan. Gerakan itu tampil jelas dengan adanya *The Wolrd Federation for Mental Health*, sebuah federasi sedunia yang berstatus swasta.

1. Definisi *The Wolrd Federation for Mental Health* Tahun 1948

- a. Kesehatan mental adalah kondisi yang memungkinkan perkembangan optimal bagi individu secara fisik, intelektual, dan emosional sepanjang hal itu tidak bertentangan dengan kepentingan orang lain.
- b. Suatu masyarakat yang baik adalah suatu masyarakat yang menjamin perkembangan optimal tadi, sambil

menanggung pula perkembangannya sendiri dan yang ada toleransi terhadap masyarakat lain.

- c. Suatu kewarganegaraan dunia berarti suatu kehidupan bersama pada taraf internasional.

2. Gangguan kesehatan mental dan penyakit mental

Gangguan kesehatan mental juga mencakup penyakit mental yang merupakan gangguan yang terberat. Penyakit mental adalah gangguan yang sangat berat sehingga memerlukan tenaga dokter ahli mental untuk menanganinya. Kalau seseorang mengalami suatu goncangan mental yang mendadak atau suatu krisis yang disebabkan sebuah peristiwa, dan krisis itu tidak dapat ia atasi dengan baik, maka ada kemungkinan mentalnya akan menjadi lebih rapuh. Hal ini dapat membawa akibat di kemudian hari. Apabila suatu saat ia kembali mengalami suatu krisis, maka ada kemungkinan gangguan kesehatan mental yang disebabkan krisis itu akan menjelma sebagai gangguan kesehatan mental yang lebih berat, bahkan dapat menjadi penyakit mental.

Ruang Lingkup Kesehatan Mental

Kesehatan mental juga dapat digambarkan sebagai suatu ilmu (semacam sosiologi baru) yang membahas bagaimana manusia menghadapi kesulitan hidup dan berusaha mengatasinya, sambil menjaga keseimbangan dirinya. Timbul pertanyaan : “*apa yang mengatur dan mengusahakan segalanya dalam diri manusia?*” jawabannya adalah: “*mentalnya*”. Ilmu kesehatan mental membahas masalah mental, tetapi istilah mental dalam ilmu *behavioral* dan kedokteran mental lazimnya diganti dengan kata kepribadian. Kerangka berfikir yang dimaksud disini ialah dinamika kesehatan mental. Dalam dinamika ini ada salah satu masalah yang merupakan titik tolak segalanya, yakni kebutuhan manusia. Dalam ilmu kesehatan mental segala sesuatu yang menyangkut kepribadian, khususnya kesanggupan untuk melakukan tugas, senantiasa mendapat perhatian utama. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa kalau kepribadian sanggup mengatur agar kebutuhan bisa dipenuhi, maka akan menghasilkan kesehatan mental yang cukup baik. Sebaliknya, kalau kepribadian gagal dalam tugasnya, maka akan muncul gangguan kesehatan mental.

Sehat dan sakit merupakan kondisi biopsikososial yang menyatu padu dengan kehidupan umat manusia. Keadaan yang sehat atau sakit tersebut terus saja terjadi dalam kehidupan di dunia. Manusia atau individu akan memerankan sebagai orang yang sakit atau orang yang sehat.

Kesehatan fisik maupun mental adalah sama-sama penting diperhatikan. Adanya gangguan pada salah satu atau kedua-duanya dari kesehatan fisik atau mental tersebut dapat menjadi hambatan bagi kita. Namun, praktiknya dalam kehidupan bermasyarakat kesehatan secara fisik lebih dikedepankan dibandingkan kesehatan mental. Meski demikian sangat sulit menentukan batasan-batasan secara eksak mengenai pemahaman sehat dan sakit secara universal.

Secara etimologis, kata “mental” berasal dari kata latin, yaitu “*mens*” atau “*mentis*” artinya roh, sukma, jiwa, atau nyawa. Di dalam bahasa Yunani, kesehatan terkandung dalam kata *hygiene*, yang berarti ilmu kesehatan. Maka kesehatan mental merupakan bagian dari *hygiene* mental (ilmu kesehatan mental) (Yusak Burhanuddin, 1999: 9).

Dari pengertian di atas dapat ditarik kesimpulan bahwa orang yang sehat mentalnya adalah orang yang terhindar dari gangguan dan penyakit jiwa, maupun menyesuaikan diri, sanggup menghadapi masalah-masalah dan kegoncangan-kegoncangan yang terjadi, adanya keserasian fungsi jiwa, dan merasa bahwa dirinya berharga, berguna, dan berbahagia serta dapat menggunakan potensi-potensi yang ada semaksimal mungkin. (Sururin, 2004: 144).

Karakteristik Mental yang Sehat

✚ Terhindar dari Gangguan Jiwa

Zakiah Daradjat (1975) mengemukakan perbedaan antara gangguan jiwa (*neurose*) dengan penyakit jiwa (*psikose*), yaitu:

- a. *Neurose* masih mengetahui dan merasakan kesukarannya, sebaliknya yang kena *psikose* tidak.
- b. *Neurose* kepribadiannya tidak jauh dari realitas dan masih hidup dalam alam kenyataan pada umumnya. Sedangkan yang terkena *psikose* kepribadiannya dari segala segi (tanggapan, perasaan/emosi, dan dorongan-dorongan) sangat terganggu, tidak ada integritas, dan ia hidup jauh dari alam kenyataan.

✚ Dapat menyesuaikan diri

Penyesuaian diri (*self adjustment*) merupakan proses untuk memperoleh/memenuhi kebutuhan (*needs satisfaction*), dan mengatasi stres, konflik, frustrasi, serta masalah-masalah tertentu dengan cara-cara tertentu. Seseorang dapat dikatakan memiliki penyesuaian diri yang normal apabila dia mampu memenuhi kebutuhan dan mengatasi masalahnya secara wajar, tidak merugikan diri sendiri dan lingkungannya, serta sesuai dengan norma agama.

✚ Memanfaatkan potensi semaksimal mungkin

Individu yang sehat mentalnya adalah yang mampu memanfaatkan potensi yang dimilikinya, dalam kegiatan-kegiatan yang positif dan konstruktif bagi pengembangan kualitas dirinya. Pemanfaatan itu seperti dalam kegiatan-kegiatan belajar (dirumah, sekolah atau dilingkungan masyarakat), bekerja, berorganisasi, pengembangan hobi, dan berolahraga.

✚ Tercapai kebahagiaan pribadi dan orang lain

Orang yang sehat mentalnya menampilkan perilaku atau respon-responnya terhadap situasi dalam memenuhi kebutuhannya, memberikan dampak yang positif bagi dirinya dan atau orang lain. Dia mempunyai prinsip bahwa tidak mengorbankan hak orang lain demi kepentingan dirinya sendiri di atas kerugian orang lain. Segala aktivitasnya ditujukan untuk mencapai kebahagiaan bersama. sehat mentalnya menampilkan perilaku atau respon-responnya terhadap situasi dalam memenuhi kebutuhannya, memberikan dampak yang positif bagi dirinya dan atau orang lain. Dia mempunyai prinsip bahwa tidak mengorbankan hak orang lain demi kepentingan dirinya sendiri di atas kerugian orang lain. Segala aktivitasnya ditujukan untuk mencapai kebahagiaan bersama.

Uraian diatas, menunjukkan ciri-ciri mental yang sehat, sedangkan yang tidak sehat cirinya sebagai berikut :

1. Perasaan tidak nyaman (*inadequacy*)
2. Perasaan tidak aman (*insecurity*)
3. Kurang memiliki rasa percaya diri (*self-confidence*)
4. Kurang memahami diri (*self-understanding*)
5. Kurang mendapat kepuasan dalam berhubungan sosial

6. Ketidakmatangan emosi

Kesehatan Mental Bagi Guru di Sekolah

Guru harus memiliki kepribadian yang dapat dijadikan profil dan idola, seluruh kehidupannya adalah figur paripurna. Sedikit saja guru berbuat yang tidak atau kurang baik, akan mengurangi kewibawaannya dan kharisma pun secara perlahan lebur dari jati diri. Karena itu kepribadian adalah masalah yang sangat sensitif sekali. Penyatuan kata dan perbuatan dituntut dari guru, bukan lain perkataan dengan perbuatan, ibarat kata pepatah “pepat di luar runcing di dalam”.

Guru adalah mitra anak didik dalam kebaikan. Guru yang baik, anak-anak didik pun menjadi baik. Tidak ada seorang guru yang bermaksud menjerumuskan anak didiknya ke lembah kenistaan.

Sekolah adalah salah satu lembaga sekunder yang mempunyai peranan penting terhadap perkembangan jiwa anak. Sekolah bukan hanya berfungsi untuk mencerdaskan, tapi juga membentuk watak dan kepribadian anak. Orang tua perlu memperhatikan keadaan sekolah anaknya karena apabila tidak sesuai dengan kebudayaan rumah anak. Dan apabila tidak berfungsi dengan baik, maka sekolah akan menjadi sumber *stress* bagi anak dan akan mengacaukan perkembangan anak itu sendiri yang telah disusun di rumah.

Apabila ditinjau dari segi kesehatan mental sekolah seharusnya diusahakan agar (1) dalam pemilihan untuk menentukan guru, kesehatan mental dipakai sebagai faktor persyaratan, (2) menghilangkan hal-hal yang dapat mengganggu kesehatan jiwa guru, misalnya gaji yang tidak cukup, tugas pekerjaan yang terlalu banyak, persoalan administrasi yang terlalu rumit, (3) mengadakan pertemuan-pertemuan di antara guru-guru yang dapat mempunyai efek penyembuhan (*group therapeutic session*) agar guru-guru dapat meninjau kondisinya dengan lebih objektif, dan (4) menganjurkan kepada guru yang sekiranya mentalnya tidaklah begitu sehat untuk usaha penyembuhan kepada pihak-pihak kompeten.

Hubungan Kesehatan Mental Guru dengan Proses Mengajar-belajar

Mengajar merupakan istilah kunci yang tak pernah luput dari pembahasan mengenai pendidikan karena keeratan hubungan antara

keduanya. Mengajar hanya dianggap sebagai salah satu alat atau cara dalam menyelenggarakan pendidikan, bukan pendidikan itu sendiri. Guru (pendidik) memiliki peranan penting dalam menumbuhkan motivasi belajar peserta didiknya melalui berbagai aktivitas belajar yang didasarkan pada pengalaman dan kemampuan guru kepada siswa secara individual. Jika kesehatan mental seorang pendidik terganggu, peserta didik akan merasa tidak aman dan nyaman dalam proses pembelajaran yang nantinya akan menghasilkan jiwa seorang pemimpin yang kurang baik.

Guru merupakan salah satu faktor penentu tinggi rendahnya mutu hasil pendidikan. Keberhasilan penyelenggaraan pendidikan sangat ditentukan oleh sejauh mana kesiapan guru dalam mempersiapkan peserta didiknya melalui kegiatan belajar mengajar. Namun demikian, posisi strategis guru untuk meningkatkan mutu hasil pendidikan sangat dipengaruhi oleh kemampuan profesional mengajar dan tingkat kesejahteraannya. Maka dari itu, jika kesehatan mental seorang pendidik kurang baik maka hasil pembelajaran tidak akan berjalan secara efektif.

Dalam tugasnya sebagai penyaji pelajaran khususnya di kelas, guru tidak hanya dituntut mentransfer pengetahuan atau isi pelajaran yang ia sajikan kepada para siswanya melainkan lebih daripada itu. Sepanjang menunggingkan, guru juga harus mentransfer kecakapan karsa dan kecakapan rasa yang terkandung dalam materi pelajaran yang disajikan. Dalam arti yang lebih ideal, mengajar bahkan mengandung konotasi membimbing dan membantu untuk memudahkan siswa dalam menjalani proses perubahannya sendiri, yakni proses belajar untuk meraih kecakapan cipta, rasa, dan karsa yang menyeluruh dan utuh. Sudah tentu kecakapan-kecakapan seluruh ranah psikologis tersebut tak dapat dicapai sekaligus tetapi berproses, setahap demi setahap. Untuk memilih metode mengajar harus sesuai, banyak faktor yang mempengaruhinya dan patut dipertimbangkan, sebagai berikut:

- a. Tujuan dengan berbagai jenis dan fungsinya.
- b. Anak didik dengan berbagai tingkat kematangannya.

PENUTUP

Simpulan

Orang yang sehat mentalnya adalah orang yang terhindar dari gangguan dan penyakit jiwa, maupun menyesuaikan diri, sanggup menghadapi masalah-masalah dan kegoncangan-kegoncangan yang biasa terjadi, adanya keserasian fungsi jiwa, dan merasa bahwa dirinya berharga, berguna, dan berbahagia serta dapat menggunakan potensi-potensi yang ada semaksimal mungkin.

Guru adalah *spiritual father* atau bapak rohani bagi seorang anak didik. Ialah yang memberikan santapan jiwa dengan ilmu pendidikan akhlak, dan membenarkannya. Profil guru yang ideal adalah sosok yang mengabdikan diri berdasarkan panggilan jiwa, panggilan hati nurani, buka karena tuntutan uang belaka, yang membatasi tugas dan tanggung jawabnya sebatas dinding sekolah. Tapi, jangan hanya menuntut pengabdian guru, kesejahteraannya juga patut ditingkatkan. Guru yang ideal selalu ingin bersama anak didik di dalam dan di luar sekolah. Bila melihat anak didiknya menunjukkan sikap dan sifat tidak atau kurang baik seperti sedih, murung, tidak ingin mengerjakan tugas, suka berkelahi, malas belajar, jarang turun ke sekolah, dan sebagainya, guru merasa prihatin dan tidak jarang pada waktu tertentu guru harus menghabiskan waktunya untuk memikirkan bagaimana perkembangan pribadi anak didiknya, bukan dengan cara memarahi atau emosi kepada anak didiknya.

Adapun karakteristik mental yang sehat adalah:

- a. Terhindar dari gangguan jiwa
- b. Dapat menyesuaikan diri

- c. Memanfaatkan potensi semaksimal mungkin
- d. Tercapai kebahagiaan pribadi dan orang lain

Jadi, kesehatan mental seorang pendidik dibutuhkan oleh peserta didik untuk membangun kepribadian anak didik yang baik untuk ke depannya dan menjauhkan dari sifat-sifat yang tercela.

Saran

1. Jadilah pribadi seorang pendidik yang berwibawa dalam memahami atau mengajarkan anak didik.
2. Menasehati anak didik tidak dengan cara memarahinya meskipun ia salah.
3. Berbicaralah secara perlahan-lahan dengan anak didik dalam menasehatinya.
4. Sebaiknya anak tidak dijadikan sebagai pelampiasan permasalahan, karena anak didik tidak tahu sama sekali, yang ia tahu hanya bermain.

DAFTAR PUSTAKA

- Darmadi, Hamid. 2009. *Kemampuan Dasar Mengajar*. Bandung: Alfabeta.
- Iskandar. 2009. *Psikologi Pendidikan sebuah orientasi baru*. Jakarta: Gaung Persada Press.
- M. Dalyono. 2006. *Psikologi Pendidikan*. Jakarta: RINEKA CIPTA.
- Saondi, Ondi & Aris Suherman. 2012. *Etika Profesi Keguruan*. Bandung: Refika Aditama

