

BAB 7

KESEHATAN MENTAL DAN EMOSIONAL



Gambar 12. Ilustrasi. Orang Tua Kerap Tak Menyadari Gejala Gangguan Mental yang Muncul pada Anak (*Cnnindonesia.com*, 2020)

A. Pemahaman tentang Kesehatan Mental

Kesehatan mental mencakup kesejahteraan psikologis dan emosional seseorang. Ini berkaitan dengan bagaimana seseorang berpikir, merasa, dan berfungsi secara psikologis dalam kehidupan sehari-

hari. Pemahaman tentang kesehatan mental melibatkan pengenalan bahwa kesehatan mental adalah aspek penting dari kesejahteraan keseluruhan dan dapat memengaruhi bagaimana seseorang berinteraksi dengan orang lain, mengatasi tantangan, dan merasa bahagia.

Contoh: Siswa diajarkan untuk mengenali tanda-tanda kesehatan mental yang baik, seperti memiliki perasaan positif, dapat mengatasi stres dengan baik, dan memiliki hubungan sosial yang sehat. Mereka juga memahami bahwa kesehatan mental tidak selalu stabil dan bisa berubah dari waktu ke waktu, dan ini adalah hal yang normal.

B. Strategi untuk Mengatasi Stres dan Tekanan Emosional

Stres dan tekanan emosional adalah bagian alami dari kehidupan, tetapi penting bagi siswa untuk memahami bagaimana mengatasi dan mengelolanya dengan baik. Ini mencakup pengembangan keterampilan dan strategi untuk meredakan stres dan merawat kesehatan emosional mereka.

Contoh:

1. **Teknik Relaksasi:** Siswa belajar teknik-teknik relaksasi seperti meditasi, pernapasan dalam, atau yoga yang dapat membantu mereka meredakan stres dan meningkatkan kesejahteraan emosional.
2. **Manajemen Waktu:** Siswa memahami pentingnya manajemen waktu yang efektif untuk menghindari tekanan dan kecemasan yang

berlebihan. Mereka belajar cara merencanakan pekerjaan, mengatur prioritas, dan menghindari penundaan.

3. **Keterampilan Komunikasi:** Siswa diajarkan keterampilan komunikasi yang efektif untuk mengatasi konflik dan berbicara tentang perasaan mereka dengan orang lain. Ini membantu mereka menjaga hubungan yang sehat dan merasa didengar.
4. **Jaringan Dukungan:** Siswa memahami pentingnya memiliki jaringan dukungan, seperti teman-teman, keluarga, atau konselor sekolah, yang dapat mereka andalkan saat mengalami tekanan emosional. Mereka juga belajar untuk mencari bantuan jika perlu.
5. **Aktivitas Fisik:** Aktivitas fisik teratur membantu dalam mengurangi stres dan meningkatkan kesejahteraan emosional. Siswa diajarkan untuk menjadwalkan waktu untuk aktivitas fisik dalam rutinitas mereka.
6. **Mencari Bantuan Profesional:** Siswa memahami bahwa ketika stres atau tekanan emosional menjadi berat, penting untuk mencari bantuan profesional dari seorang psikolog atau konselor untuk mendapatkan dukungan tambahan dan saran.

Pemahaman tentang kesehatan mental dan memiliki strategi untuk mengatasi stres dan tekanan emosional adalah keterampilan penting yang dapat membantu siswa menjaga kesejahteraan mental

mereka, menghadapi tantangan hidup, dan merasa lebih kuat dan stabil secara emosional.

C. Meningkatkan Kesehatan Mental dan Emosional

Selain pemahaman dan strategi untuk mengatasi stres, ada banyak cara lain untuk meningkatkan kesehatan mental dan emosional siswa. Ini mencakup praktik-praktik yang membantu mereka menjaga kesejahteraan psikologis mereka secara keseluruhan.

Contoh:

1. **Self-Care:** Siswa diajarkan pentingnya self-care, yaitu merawat diri mereka sendiri dengan baik. Ini mencakup tidur yang cukup, makan sehat, dan menjalani kegiatan yang mereka nikmati.
2. **Pemberian Makna:** Membantu siswa mencari makna dalam kehidupan mereka, seperti melalui pengembangan minat, hobi, atau aktivitas sukarela yang memberikan kepuasan emosional.
3. **Mengembangkan Ketahanan Emosional:** Siswa belajar untuk mengembangkan ketahanan emosional, yaitu kemampuan untuk mengatasi rasa sakit atau stres secara positif. Ini termasuk kemampuan untuk mengubah pandangan negatif menjadi positif dan menghadapi kesulitan dengan keyakinan.
4. **Pengembangan Keterampilan Sosial:** Belajar keterampilan sosial seperti empati, komunikasi yang efektif, dan berempati membantu siswa membangun hubungan yang sehat dengan orang lain dan mengatasi konflik.

5. **Menghindari Kebiasaan Berbahaya:** Siswa diajarkan tentang bahaya kebiasaan berbahaya seperti penyalahgunaan narkoba, alkohol, atau merokok, yang dapat merusak kesehatan mental dan emosional mereka.

D. Pencegahan Bunuh Diri dan Krisis Kesehatan Mental

Penting untuk memberikan pendidikan tentang pencegahan bunuh diri dan tindakan darurat saat menghadapi krisis kesehatan mental. Siswa perlu tahu bahwa mereka dapat mencari bantuan ketika mereka atau teman mereka mengalami masalah serius.

Contoh:

1. **Pencegahan Bunuh Diri:** Siswa diajarkan untuk mengenali tanda-tanda yang mungkin menunjukkan seseorang berisiko bunuh diri, seperti perubahan drastis dalam perilaku atau perasaan terisolasi. Mereka juga memahami pentingnya melaporkan tanda-tanda ini kepada orang dewasa yang dapat membantu.
2. **Mengetahui Sumber Bantuan:** Siswa diberikan informasi tentang sumber-sumber bantuan kesehatan mental, seperti hotlines, konselor sekolah, atau layanan kesehatan mental komunitas. Mereka memahami bahwa mencari bantuan adalah tindakan kuat dan bijak.

Penting untuk menciptakan lingkungan di sekolah yang mendukung kesehatan mental dan emosional siswa. Ini mencakup penyediaan sumber daya, dukungan dari staf sekolah, dan pendekatan yang mengurangi stigma terkait dengan masalah kesehatan mental. Dengan demikian, siswa dapat merasa nyaman dalam mencari bantuan dan mendukung satu sama lain dalam menjaga kesehatan mental mereka.