PROSIDING

SEMINAR INTERNASIONAL KONSELING MALINDO-3

The Heart and Soul of Counseling : A Reflection

FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH MAGELANG
MAGELANG 29-31 MEI 2013

Editor:
1. Prof. Dr. H. Mungin Eddy Wibowo, M.Pd.Kons.
2. Dr. Muhammad Japar, M.Si.
3. Dr. Purwati, MS.
4. Drs. Tawil, M.Pd.

ISBN : 979-25780-2-1

PROSIDING
SEMINAR INTERNASIONAL KONSELING
MALAYSIA-INDONESIA (MALINDO) III

Diselenggarakan Atas Kerjasama:
Universitas Muhammadiyah Magelang
Asosiasi Bimbingan dan Konseling Indonesia (ABKIN)
Persatuan Kaunseling Antarbangsa Malaysia (PERKAMA Internasional)

ISBN: 979-25780-2-1
1 (Satu) Jilid; A4
xvi + 648 Hal

Editor:
Prof. Dr. H. Mungin Eddy Wibowo, M.Pd. Kons.
Dr. Muhammad Japar, M.Si.
Dr. Purwati, MS.
Drs. Tawil, M.Pd.

Desain Sampul & Layout:
Agung & Kirman

Editor Teknik,
Ifdil, Zadrian Ardi, Yogi Sefra J, Winda Marnita, Githa Gemisa,
Frischa Meivilona Y, Anggita Dian F, Lisa Putriani, Yona Kartika

Diterbitkan oleh
Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan
Universitas Muhammadiyah Magelang

Dicetak Oleh
Gramasurya Jogja

Hak cipta terpelihara dan dilindungi Undang-undang No. 19 Tahun 2002
Tidak dibenarkan menerbitkan ulang bagian atau keseluruhan isi buku ini
dalam bentuk apapun juga sebelum mendapat izin tertulis dari Penerbit

4. Rektor Universitas Muhammadiyah Magelang, yang telah memberikan dukungan.
5. Panitia yang telah bekerja keras untuk mempersiapkan sampai terselenggaranya kegiatan seminar.

Kami sadari sepenuhnya bahwa kegiatan seminar Internasional Konseling Malaysia-Indonesia 3 (MALINDO-3) masih jauh dari sempurna, untuk itu segenap panitia mohon maaf dan masukan serta kritikan dari berbagai pihak selalu panitia tunggu.

Magelang, 29 Mei 2013
Panitia

(Dr.Purwati,MS)

NO	NAMA	JUDUL	HAL.
17	Farida Hidayati	Permainan Peran Berbasis Cerita Spiritual : Bimbingan Kreatif Dalam Membangun karakter Prososial Anak	127
18	Gudnanto	Model Pendekatan Konseling Islami Peluang dan Penerapannya Dalam Praktik	136
19	Heru Mugiarso Banun Sri Haksasi	Pengembangan Sumber Daya Manajer dan Staff Perusahaan Berbasis Pelayanan Konseling Karier (Sebuah Uji Model Pada PT Besmindo Pekanbaru Provinsi Riau)	140
20	Ifdil Zadrian Ardi Frischa Meivilona Yendi	Konsep Dasar Konseling Online, Permasalahan dan Tantangan	145
21	Juliana Hindradjat	Budaya dan Perlakuan Terhadap Homoseksual dan Implikasinya Bagi Bimbingan dan Konseling	152
22	Khairani	Membangun Kesiapan Belajar Siswa Melalui Kolaborasi Konselor dan Guru Mata Pelajaran	159
23	Kusnarto Kurniawan Muslikah	Penyelenggaraan Peer Couseling (Bimbingan Teman Sebaya Dalam Mengurangi Perilaku Menyontek Pada Siswa Sekolah Menengah	165
24	Laura F.N. Sudarnoto	Pengembangan Instrumen Diagnostik Konseli (IDK) Dalam Proses Konseling	171
25	M. Jumarin	Konseling Krisis Menurut Teori Konteks	179
26	M. J. Retno Priyani	Pre Merital Counseling : A Strategic Program To Enhance Marital Will Being	185
27	M. Th S.R. Retnaningdyastuti G. Rohastono Ajie	Pentingnya Kompetensi Pedagogik Dalam Manajemen Kinerja Guru Pembimbing/ Konselor	189
28	Mesta Limbong	Terapi Religius : Mengatasi Masalah di Keluarga	197
29	Mochamad Dimyati Ratih Purwandari	The Influence Of Bingo Game Technique In Service Of Classical Guidance Towards Student of Grade XI IPS SMA Jakarta's Understanding About The Types Of Occupations	204
30	Muhammad Japar	Group Guidance For Adolencents Assertiveness Development	210
31	Mujiyati Sofwan Adiputra	Cognitive Restructuring Techniques to Improve Self Esteem Of Students	215
32	Naniek Khrishnawati	Penerapan Assesment Peminatan Dalam Kurikulum 2013 Uji Coba DKI, SIAK dan Palembang	221
33	Neviyarni S.	Efektivitas Pemanfaatan Dinamika Kelompok Dalam Perkuliahan Pengajaran Psikologi dan Bimbingan KonselingPada Mahasiswa Jurusan BK FIP UNP	226
34	Ni Luh Putri	Lingkungan Inklusif dan Akrab Terhadap Pembelajaran Di Taman Kanak-Kanak Inklusif	234
35	Nurul Hidayah	Mitigasi Psikologis Bencana Melalui Pelatihan Logoanalisis	239
36	Purwati	Intervention For Early Childhood Problem Behavior Through Child Counseling	247
37	R. Budi Sarwono	Truly Hypnocounseling	253
38	Renatha Ernawati,	Peranan Guru BK dalam Peningkatan Kesehatan Mental Pada Siswa di Sekolah	259

[illegible]AN GURU BK DALAM PENINGKATAN KESEHATAN MENTAL PADA SISWA DI SEKOLAH

Oleh:
Renatha Ernawati.
renatha_silitonga@yahoo.co.id

[illegible]RACT

[illegible] and Counseling service that being developed in Indonesia today is Guidance [illegible] Counseling oriented to development, the guidance and counseling service are more [illegible] and highlighting the various form and type of service that allow students to be [illegible] from all the problems that could be happen and the potential that students [illegible] Nevertheless, guidance and counseling that clinically are still needed and become [illegible] the important part of the guidance and counseling in school. Less important is to [illegible] psycology or mental health in school area. The evolution of student mental [illegible] is affected by the social emotional in school. If it is unfavorable, such as the [illegible] between the leader ship of the school with the teacher and the students are [illegible] anxious; teachers that have stress, the application of moral value is low and [illegible] some discrimination and injustice then the evolution of students mental health will [illegible]. School leaders and teachers understanding about the mental health are [illegible] important. Leaders and teachers with a synergy can create the better school climate, [illegible] emotional, social, moral and spiritual for helping the evolution of student mental [illegible] In addition, they can monitor the symptoms of student mental early as possible. [illegible] understand the mental problems and it can be solved by itself and which can be [illegible] to the specialist or professional.

[illegible]ds: ***Teacher Guidance and Counseling, Mental Hygiene,Student***

[illegible]HULUAN

[illegible]dikan dan kesehatan mental [illegible] hubungan sangat erat, sebab [illegible] merupakan tujuan dari yang [illegible]. Pendidikan yang tidak menuju ke [illegible] penciptaan kesehatan mental [illegible] tidak menuju arah penciptaan [illegible] mental sebagai suatu perbuatan [illegible] tidak ada gunanya. Dalam [illegible] sekarang ini kita tidak bisa [illegible] kesehatan mental tanpa [illegible] pendidikan. Bahkan, tidak bisa kita [illegible] suatu pendidikan yang baik [illegible] mengarah kepada kesehatan jiwa.

[illegible] adalah salah satu lembaga [illegible] yang mempunyai peranan [illegible] terhadap perkembangan jiwa [illegible]. Sekolah bukan hanya berfungsi [illegible] mencerdaskan, tapi juga membentuk [illegible] dan kepribadian siswa. Orangtua [illegible] memperhatikan keadaan sekolah [illegible] karena apabila tidak sesuai [illegible] kebudayaan siswa. Dan apabila [illegible] fungsi dengan baik, maka sekolah [illegible] menjadi sumber stress bagi siswa serta mengacaukan perkembangan siswa itu sendiri yang telah disusun dirumah.

Guru Bimbingan Konseling memegang peranan yang sangat penting disamping faktor-faktor lain. Dalam pendidikan peran guru dan orang tua harus seimbang dan komunikasi sangatlah penting peranannya. Beberapa hal yang akan dibahas disini antara lain: 1. Hubungan antara kepribadian guru dan tingkah laku siswa, 2. Persoalan kepribadian didalam kelas, dan 3. Membantu siswa mengenai kesukaran-kesukarannya. Secara langsung maupun tak langsung, guru bimbingan konseling merupakan faktor terpenting dan menentukan tinggi rendahnya tingkat kesehatan mental siswanya.

Apabila ditinjau dari segi kesehatan mental sekolah seharusnya diusahakan agar: 1. Mempunyai kriteria dalam menerima guru terutama guru Bimbingan Konseling, kesehatan mental dipakai sebagai faktor persyaratan, 2. Menghilangkan hal-hal yang dapat mengganggu kesehatan jiwa guru misalnya: gaji tidak cukup, tugas pekerjaan

yang terlalu rumit, 3. Mengadakan pertemuan diantara guru-guru yang dapat mempunyai efek penyembuhan agar guru-guru dapat mempunyai efek penyembuhan agar guru-guru dapat meninjau kondisinya dengan lebih objektif dan 4. Menganjurkan kepada guru yang mentalnya tidak begitu "sehat" untuk usaha penyembuhan kepada pihak-pihak kompeten.

Kepribadian guru mempunyai sifat yang menular, sebagai contoh siswa pasti akan melihat bagaimana cara guru berpakaian rapi atau tidak, dsb. Dengan mudah akan ditiru selalu tenang, mudah marah, mempunyai sifat dominasi dan tidak memperdulikan siswanya, maka siswanya akan menunjukkan rasa tegang, ugal-ugalan dan hubungan sosialnya tidak baik, begitu pula sebaliknya. Jadi sebenarnya hal ini timbul karena secara tidak sadar para siswa akan meniru gaya gurunya.

Siswa mungkin hanya meniru sebagian dari sifat gurunya. Guru sebaiknya mempunyai sikap terbuka, dan mempunyai sikap approach yang tenang. Untuk itu harus berjiwa matang dalam menjalankan tugas kewajiban sebagai guru disekolah serta dapat meningkatkan kesehatan mental siswanya. Karena itu guru mempunyai peranan yang penting.

Menurut Hunter (1957) berdasarkan hasil penelitiannya mengatakan bahwa penambahan pengetahuan usaha kesehatan jiwa membuat calon guru tersebut lebih efektif dalam memberikan pendidikan kepada guru-guru. Guru yang telah mengikuti kursus usaha kesehatan jiwa, mempunyai nilai yang lebih tinggi pada Minnesota Teachers Attitude Inventory, tetapi mereka tidaklah menjadi lebih unggul dibandingkan dengan tingkatan atas dari pada hubungan antara guru dan murid.

A. Membantu Kesukaran-Kesukaran Siswanya:

Disini guru Bimbingan Konseling harus mengerti muridnya, dan hal itu guru harus ingat akan dua hal pokok yaitu: hal yang mendahului kesukaran siswanya, yaitu *pengalaman-pengalaman siswa dalam* kehidupannya yang turut membentuk tingkah laku siswa serta kepribadiannya dan adanya faktor yang mencetuskan gangguang tingkah laku atau kepribadian siswa. Kesehatan mental sekolah [illegible] tidak dapat berjalan bila semua siswa [illegible] mempunyai kelainan yang [illegible] sementara dianggap sebagai [illegible] Kesehatan mental siswa juga tidak [illegible] berjalan bila selalu mengabaikan [illegible] yang perlu ditanggapinya. Jadi [illegible] letak kemampuan guru untuk dapat [illegible] mana yang kasus dan yang bukan. [illegible] guru Bimbingan Konseling mendengar[illegible] mempunyai nilai diagnostic [illegible] "terapi" maka perlu dikemukakan [illegible] hal yang harus diperhatikan [illegible] Pembimbing yaitu:

1. Janganlah guru menunjukkan [illegible] terkejut ataupun kecewa [illegible] apa yang dikatakan [illegible] kepadanya. Sebab hal ini akan [illegible] memberikan tanggapan yang [illegible] terhadap jalan pikirannya.
2. Janganlah selalu mengin[illegible] pembicaraan siswa baik [illegible] bermaksud untuk mendap[illegible] informasi lain ataukah yang [illegible] koreksi pada ucapan kata-kata [illegible] ataupun segi tata bahasanya [illegible] waktu murid mengeluarkan is[illegible]

B. Persoalan Kepribadian Dalam Kelas

Perlu diingat oleh guru bimbingan konseling bahwa setiap kasus [illegible] ditanggapi sendiri-sendiri, dan [illegible] tingkah laku itu dapat berasal [illegible] bermacam-macam sebab. Beberapa [illegible] yang dapat menimbulkan gangguan [illegible] penyesuaian diri murid adalah [illegible] berikut:

1. Sifat Manifestasi dari Rasa [illegible] Aman
   Rasa tidak aman dapat [illegible] sebagai suatu sikap atau [illegible] individu bahwa dia itu tidak [illegible] oleh orang-orang, tidak [illegible] mengerjakan sesuatu dan [illegible] tidak aman atau jiwanya terancam.
2. Manifestasi dari Rasa Kurang [illegible] Diri
   Pada beberapa situasi [illegible] seseorang cukup [illegible] kekuatan untuk menyesuaikan [illegible] *masih dapat juga* timbul [illegible] percaya diri pada diri sendiri [illegible] seseorang yang kurang [illegible] menyesuaikan dirinya kurang [illegible]

dan pada sebagian besar dari tingkah lakunya.

Pada guru-guru yang mengajar di sekolah harusnya lebih mendasari bahwa siswa yang menginjak umur remaja muda adalah sedang dalam periode yang kritis untuk timbul rasa kurang harga diri. Anak-anak pada usia ini suka menunjukkan perbedaan-perbedaan dengan temannya antara lain bahwa dia tidak mendapatkan kebebasannya dari orang tuanya seperti halnya dengan temannya yang lain.

Manifestasi Rasa Bermusuhan

Rasa bermusuhan adalah merupakan faktor yang paling penting dari beberapa jenis gangguan penyesuaian diri. Reaksi cemas, suatu bentuk dari neurosa, timbul dari impuls-impuls bermusuhan dari bermacam-macam jenis. Pada anak-anak usia muda rasa bermusuhan ini dimanifestasikan dalam bentuk tingkah laku yang mengganggu orang tua dan guru. Sifat merusak pada alat-alat sekolah, antara lain mencoret-coret dinding, sering memecahkan jendela, adalah petunjukk adanya rasa bermusuhan walaupun mungkin anak tersebut tidak menyadari. Sebenarnya masih banyak lagi persoalan-persoalan yang menyangkut kepribadian anak yang perlu memperoleh perhatian. Guru memegang peranan yang sangat penting sebab dia dapat membantu dengan mengumpulkan keterangan-keterangan yang diperlukan untuk membantu murid nantinya yang dapat mengubah suasana kehidupan bagi murid yang dapat memberi efek.

Teori Pendukung

Mengenai peranan sekolah dalam mengembangkan kepribadian anak didik, Ali sundari (2005) mengemukakan bahwa sekolah bukan hanya sekedar tempat para guru memberikan pelajaran, tetapi juga berusaha memberikan pendidikan sesuai dengan perkembangan, berupaya agar peserta didik mengembangkan potensinya secara puas dan senang serta memiliki kribadi yang integral.

Lebih jelas lagi, dikemukakan oleh Syamsu Yusuf (2004) mengutip pendapat Hurlock bahwa, sekolah merupakan faktor penentu bagi perkembangan kepribadian peserta didik, baik dalam cara berpikir, bersikap, maupun cara berperilaku. Sekolah sangat berperan dalam usaha mengembangkan kepribadian anak, karena beberapa alasan, yaitu: para peserta didik harus hadir di sekolah, sekolah memberikan pengaruh kepada peserta didik secara dini, sejalan dengan masa perkembangan "konsep dirinya" peserta didik menghabiskan sebagian besar waktunya di sekolah daripada ditempat lain di luar rumah, sekolah memberikan kesempatan kepada siswa guna meraih keberhasilan, dan sekolah memberi kesempatan pertama kepada peserta didik guna menilai dirinya serta kemampuannya secara yang sebenarnya.

Mustafa Fahmi (1975) mengemukakan beberapa kriteria yang harus dimiliki para peserta didik sehingga suatu sekolah itu dianggap baik, sebagai berikut.

1. Para peserta didik bertindak aktif.
2. Mereka tidak sekedar patuh, namun juga memiliki kepribadian dan kemauan.
3. Mereka patuh karena dorongan dari dalam.
4. Kegiatan mereka tidak terbatas hanya menerima saja, tetapi juga memberi.
5. Mereka tidak hanya memainkan peranan penonton saja, melainkan juga menjadi pemain.
6. Mereka tidak hanya sebagai pendengar saja, melainkan ikut serta dalam pembicaraan.
7. Mereka itu tidak hanya sekedar alat perekam dan lensa pemotret, tetapi juga sebagai mahluk yang mampu berbuat dan mencipta.

Secara sederhana, masalah dapat diartikan sebagai suatu kesulitan yang harus dipecahkan atau dicarikan jalan keluarnya. Ciri-ciri masalah adalah sebagai berikut:

1. Masalah muncul karena ada kesenjangan antara harapan (das sollen) dan kenyataan (das sein)
2. Semakin besar kesenjangan, maka masalah semakin berat
3. Tiap kesenjangan yang terjadi dapat menimbulkan persepsi yang berbeda-beda

4. Masalah muncul sebagai perilaku yang tidak dikehendaki oleh individu itu sendiri maupun oleh lingkungan
5. Masalah timbul akibat dari proses belajar yang keliru
6. Masalah memerlukan berbagai pertanyaan dasar yang perlu dijawab
7. Masalah dapat bersifat individual maupun kelompok

Sementara itu, Prayitno (2004) menyebutkan bahwa sesuatu dirasakan sebagai masalah atau tidak bergantung kepada jawaban tiga pertanyaan berikut:

1. Apakah sesuatu itu tidak disukai adanya?
2. Apakah sesuatu itu ingin ditiadakan keberadaannya?
3. Apakah sesuatu itu berpotensi menimbulkan kesulitan atau kerugian?

Jika jawaban adalah "YA" maka jelas sesuatu itu adalah masalah. Masalah manusia sesungguhnya amat beragam, baik dilihat segi jenis, berat ringan, besar kecil, personal umum, sederhana kompleks, disadari tidak disadari, dan sebagainya. Dalam mempersepsi dan memaknai tentang suatu masalah setiap orang akan berbeda-beda. Bagi seseorang, sesuatu itu bisa saja dianggap masalah, sementara bagi orang lain bukan masalah, atau sebaliknya. Demikian juga, bagi seseorang sesuatu itu merupakan masalah kecil atau ringan, tetapi dipersepsi dan dimaknainya sebagai suatu masalah yang berat dan besar atau justru sebaliknya.

Terkait dengan masalah-masalah psikologis yang dihadapi individu, pada umumnya individu yang bersangkutan kurang atau bahkan sama sekali tidak menyadari Misalkan, orang yang sombong kadang-kadang tidak menyadari kesombongan, demikian juga orang yang malas kadang-kadang tidak menyadari kemalasannya, sehingga cenderung untuk membiarkan dan menjadi semakin kronis, Berbeda dengan masalah yang bersifat fisik, jika seseorang mendapatkan masalah fisik, misalnya dia mengalami sakit perut, sehingga dia berupaya untuk segera menghilangkan dengan cara membeli obat atau datang ke dokter.

Disekolah kita akan menjumpai berbagai jenis masalah psikologis yang dihadapi siswa. Dari sekian banyak jenis masalah yang mungkin dihadapi siswa di sekolah, setidaknya ada dua jenis masalah siswa yang perlu mendapat perhatian dan diwaspadai oleh para pendidik di sekolah, yaitu masalah yang berhubungan dengan belajar dan keadaan emosi siswa. Disisi lain kesehatan mental siswa juga dipengaruhi kesehatan fisik siswa, dapat kita lihat beberapa ciri utama kesehatan fisik siswa antara lain:

Menurut WHO (Depkes, 2008) ada enam ciri utama sekolah yang dapat mempromosikan atau meningkatkan kesehatan, yaitu:

1. Melibatkan semua pihak
2. Berusaha Keras untuk menciptakan lingkungan yang sehat dan aman.
3. Memberikan pendidikan kesehatan
4. Memberikan akses (kesempatan)
5. Menerapkan kebijakan-kebijakan dan upaya-upaya di sekolah untuk mempromosikan atau meningkatkan kesehatan
6. Bekerja keras

METODOLOGI

Metode yang digunakan adalah observasi pendekatan Studi Literature

HASIL DAN PEMBAHASAN

Tidak kalah pentingnya menerapkan mental hygiene di lingkungan sekolah. Gagasan ini didasarkan pada asumsi bahwa "perkembangan kesehatan mental siswa dipengaruhi oleh iklim sosial emosional di sekolah". Apabila iklim kurang kondusif, seperti: hubungan antar pimpinan sekolah dengan guru-guru yang mengalami stres, penerapan nilai-nilai moral rendah dan adanya diskriminasi atau kekerasan maka perkembangan kesehatan mental siswa mengalami hambatan.

Setiap guru lambat atau cepat akan dihadapkan dengan problem kepribadian atau gangguan mental siswa, seperti cacat mental, perilaku agresif, kelainan seksual, vandalisme dan destruktif, dan mempunyai diri. Para guru, seperti di sekolah menengah (SLTP dan SLTA) harus memahami perkembangan kesehatan mental siswa. Karena pada umumnya mereka berada pada usia remaja justru masa transisi antara sikap ketergantungan (dependent) pada masa anak dengan

kebebasan (independent) pada usia

masa transisi ini, tidak sedikit yang mengalami kesulitan bangkan mentalnya, karena oleh masalah-masalah, seperti: sosial, konflik dengan orang atau teman, masalah pribadi dan akademis atau belajar yang dapat menjadi sumber stres.

ingkungan kerja memainkan peranan dalam kehidupan manusia. kerja tidak hanya menjadi mencari nafkah, ajang persaingan ingkatan kesejahteraan hidup dan diri tetapi juga menjadi sumber stres memberikan dampak negatif terhadap mental bagi semua orang yang dan berinteraksi di tempat itu.

Stres yang mengakibatkan gangguan atau emosional yang sering muncul ungan kerja, di antaranya adalah (a) atau gaji yang diterima kurang kesejahteraan, sehari-hari, (b) dengan atasan atau dengan kolega, jenis keahlian yang dimiliki, (d) atau kompetisi yang tidak sehat pimpinan atau karyawan, (e) beban yang terlalu berat, (f) lingkungan fisik kerja kurang sehat: terlalu bising, sumpek, dan kurang ventilasi udara *istirahat kurang, (h) tidak adanya* komunikasi terbuka antar pimpinan dengan (i) penjenjangan karir atau pangkat atau golongan tidak dengan baik, dan (j) para pegawai diberikan waktu untuk mengamalkan

Jika masalah-masalah di atas suatu lembaga atau sekolah, akan terjadi stagnasi produktivitas di kalangan pimpinan atau guru. Berdasarkan hal tersebut, bagi para lembaga pemerintah atau siswa menginginkan tercapainya keuntungan atau produktivitas kerja sangatlah penting untuk memperhatikan mental hygiene ini, agar dapat mengembangkan kiat-kiat mencegah terjadinya masalah *emosional, atau memperkecil* sumber-sumber terjadinya stres.

Berdasarkan pembahasan diatas bila kerja mempengaruhi seluruh sekolah terutama guru, pastilah siswa merasakan dampak dalam kegiatan belajar mengajar disekolah dan akan mempengaruhi kesehatan mental mereka. Untuk itu Guru BK berperan dalam mengatasi kesehatan mental siswa disekolah.

Prinsip-Prinsip Mental Hygiene

Dalam merumuskan prinsip-prinsip mental hygiene perlu merujuk hakikat dan kriteria kesehatan mental, kondisi-kondisi yang mempengaruhi atau menentukan hubungan antara kesehatan atau kepribadian dengan aspek-aspek lainnya yang beragam. Prinsip-prinsip ini didasarkan pada beberapa kategori yaitu: (1) hakikat manusia sebagai organisme, (2) hubungan manusia dengan lingkungan, dan (3) hubungan manusia dengan Tuhan. Prinsip-prinsip itu sebagai berikut (Schneiders, 1964: 524-530).

Prinsip Berdasarkan Hakikat Manusia

a. Kesehatan mental dan penyesuaian diri tergantung kondisi jasmani yang baik dan integritas organisme.
b. Untuk memelihara kesehatan mental dan penyesuaian diri, maka perilaku individu harus sesuai dengan hakikat kemanusiaannya, sebagai makhluk yang memiliki moral, intelektual, *agama, emosional,* dan sosial.
c. Kesehatan mental dan penyesuaian diri dapat dicapai melalui integrasi dan kontrol diri, baik dalam cara berpikir, menghayal, memuaskan keinginan, mengekspresikan perasaan, dan bertingkah laku.
d. Dalam mencapai dan memelihara kesehatan mental dan penyesuaian diri, perlu memperluas pengetahuan tentang diri, perlu memperluas pengetahuan tentang diri sendiri
e. Kesehatan mental memerlukan konsep diri: pengetahuan dan sikap terhadap kondisi fisik, dan psikis diri sendiri secara sehat, yang meliputi: penerimaan diri, dan penghargaan terhadap status diri sendiri secara realistik atau wajar.
f. *Untuk mencapai kesehatan mental dan* penyesuaian diri maka pemahaman diri dan penerimaan diri, perlu disertai dengan upaya-upaya perbaikan diri dan perwujudan diri.

g. Kestabilan mental dan penyesuaian diri yang baik dapat dicapai dengan pengembangan moral yang luhur dalam diri sendiri, seperti: sikap adil, hati-hati, keteguhan hati, semangat, integritas pribadi, rendah hati, dan kejujuran.
h. Pencapaian dan pemeliharaan kesehatan mental dan penyesuaian diri bergantung pada penanaman dan pengembangan kebiasaan yang baik.
i. Kestabilan mental dan penyesuaian diri menuntut adanya kemampuan melakukan perubahan sesuai dengan keadaan kondisi lingkungan dan kepribadian.
j. Kesehatan mental dan penyesuaian diri memerlukan usaha yang terus menerus untuk mencapai kematangan berpikir, mengambil keputusan, mengekspresikan emosi dan melakukan tindakan
k. Kesehatan mental dan penyesuaian diri dapat dicapai dengan belajar mengatasi konflik dan frustasi serta ketergantungan-ketergantungan secara efektif

Fungsi Mental Hygiene

Mengenai fungsi mental hygiene bagi kehidupan manusia, dapat ditelaah dari pengertian mental hygiene di atas. Dalam pengertian tersebut terungkap bahwa mental hygiene itu berfungdi memelihara, mencegah dan mengembangkan atau meningkatkan kondisi mental agar tercapai mental yang sehat.

Dengan demikian mental hygiene berfungsi memelihara dan mengembangkan mental yang sehat dan mencegah terjadinya mental illness (sakit mental). Menurut Schneiders (1964: 510-511) mental hygiene mempunyai tiga fungsi yaitu sebagai:

1. Preventif (Pencegahan)
   Definisi di atas menunjukkan bahwa mental hygiene berupaya mencegah terjadinya kesulitan atau gangguan mental dan penyesuaian diri. Fungsi ini menerapkan prinsip-prinsip yang menjamin mental sehat, seperti halnya physical hygiene memelihara fisik yang sehat. Istirahat yang memadai merupakan cara untuk memelihara fisik yang sehat, sementara pemuasan kebutuhan psikologis merupakan prinsip yang mendasar dalam memelihara mental yang sehat. Penerapan prinsip-prinsip kesehatan mental, baik di rumah maupun di sekolah ditunjukkan mencegah terjadinya gannguan mental. Sikap dan perlakuan orangtua yang hangat, penuh kasih sayang dan sikap penerimaan dapat mengembangkan hubungan interpersonal yang kondusif bagi pengembangan mental anak yang sehat, yang ditandai dengan sifat-sifat bahagia, ceria, dan mampu menyesuaian diri. Hubungan orangtua-anak yang harmonis merupakan salah satu faktor ponentu bagi berkembangnya kemampuan penyesuaian diri anak yang sehat.
2. Amelioratif (Perbaikan)
   Amelioratif merupakan upaya memperbaiki kepribadian dan meningkatkan kemampuan menyesuaian diri, sehingga gejala-gejala tingkah laku dan mekanisme pertahanan diri dapat dikendalikan. Banyak faktor yang mempengaruhi perkembangan kepribadian dan kesehatan mental, maka sulit untuk menentukan pola-pola hubungan dan metode-metode latihan atau disiplin yang dapat menjamin berkembangnya mental yang sehat selama periode perkembangan anak.
3. Suportif (Pengembangan)
   Melalui mental hygiene dapat diupayakan bagaimana menata kehidupan mental baik diri sendiri, lingkungan keluarga, sekolah, masyarakat, ataupun kehidupan berbangsa dan bernegara secara sehat, sehingga dapat mencapai suasana kehidupan yang nyaman, tentram dan bahagia.

PENUTUP

Mengingat pentingnya kesehatan mental bagi pencapaian kehidupan yang bahagia, maka seyogiayanya mental hygiene ini menjadi perhatian bagi semua pihak untuk melaksanakannya, baik di lingkungan pendidikan, keluarga, pemerintahan dsb. Sebagai pedoman untuk melaksanakan mental hygiene ini dapat ditelaah dan dijabarkan dari ini

prinsip-prinsip yang telah diatas. Jelas dikatakan bahwa BK sangat diperlukan untuk kesehatan mental siswa. Untuk BK harus terus meningkatkan nnya dalam manajemen stres, pelatihan-pelatihan atau pendekatan terhadap sesama dl. Bagi siswa yang kesehatan mulai terganggu agar dapat asi.

itu dapat dicermati lagi, guru BK yang profesional, ialah tenaga yang dilatih dari Bimbingan Konseling atau nselor

DAFTAR PUSTAKA

Cowley,S. (2011). Panduan Manajemen Perilaku Siswa. Jakarta:Esensi

Hammad, A.E. (2008). Kesehatan Mental Orang Dewasa. Jakarta: Restu Aggung

Holt, J. (2010). Mengapa siswa gagal. Jakarta: Erlangga

Sudrajat, A. (2011). Mengatasi Masalah Siswa Melalui Layanan Konseling Individual

Yusuf, S. (2009). Mental Hygiene. Bogor: Maestro