



PENGUATAN KESEHATAN MENTAL PADA KELUARGA

**Seminar Nasional Dharma Wanita Persatuan
Universitas Negeri Yogyakarta.**

Yogyakarta, 19 Desember 2019

Dr. Umi Anugerah Izzati, M.Psi.Psikolog

Kepala Pusat Pendidikan Karakter, Bimbingan Konseling dan Layanan Psikologi.

LP3M UNESA

Pengertian Kesehatan Mental

Kondisi dimana seorang individu dapat berkembang secara fisik, mental, spiritual, dan sosial sehingga individu tersebut menyadari kemampuan sendiri, dapat mengatasi tekanan, dapat bekerja secara produktif, dan mampu memberikan kontribusi untuk komunitasnya.

(UU pasal 1 nomor 18, 2014 tentang Kesehatan Jiwa)

Aspek Kesehatan Mental

Keserasian fungsi dan kejiwaan

Penyesuaian diri antar manusia dan dirinya

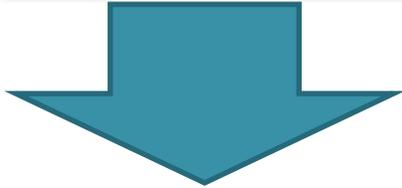
Penyesuaian diri terhadap lingkungan dan masyarakat

Keimanan dan ketaqwaan

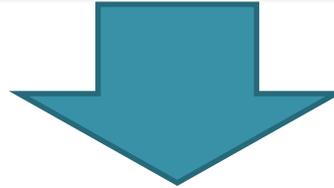
Memiliki tujuan yang bermakna

Upaya Kesehatan Mental

(UU pasal 1 nomor 18, 2014 tentang Kesehatan Jiwa)



PREVENTIF



KURATIF



REHABILITATIF

```
graph TD; A[Faktor-faktor yang mempengaruhi Kesehatan Mental] --> B[Internal]; A --> C[Eksternal];
```

Faktor-faktor
yang mempengaruhi
Kesehatan Mental

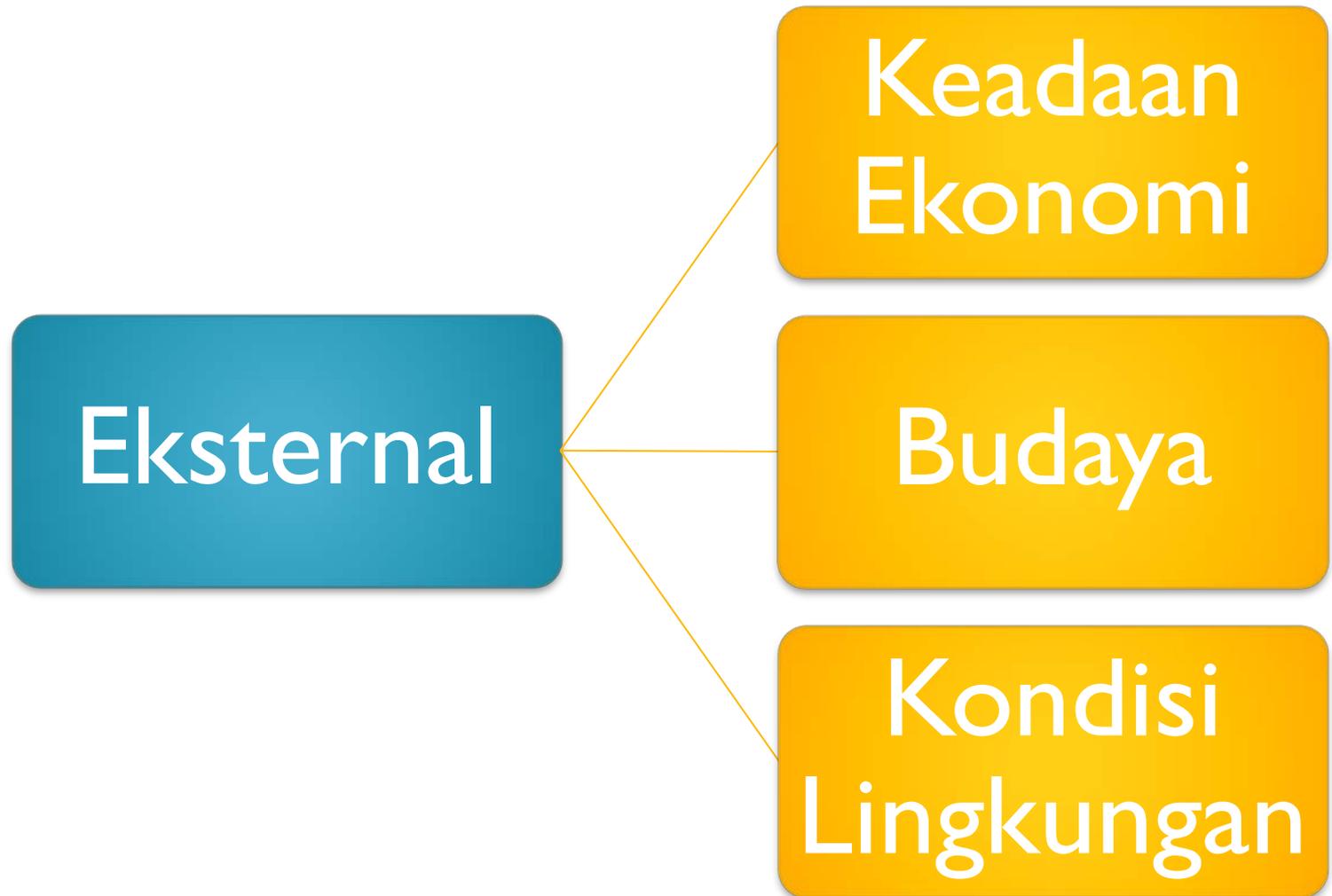
Internal

Eksternal

Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Kesehatan Mental

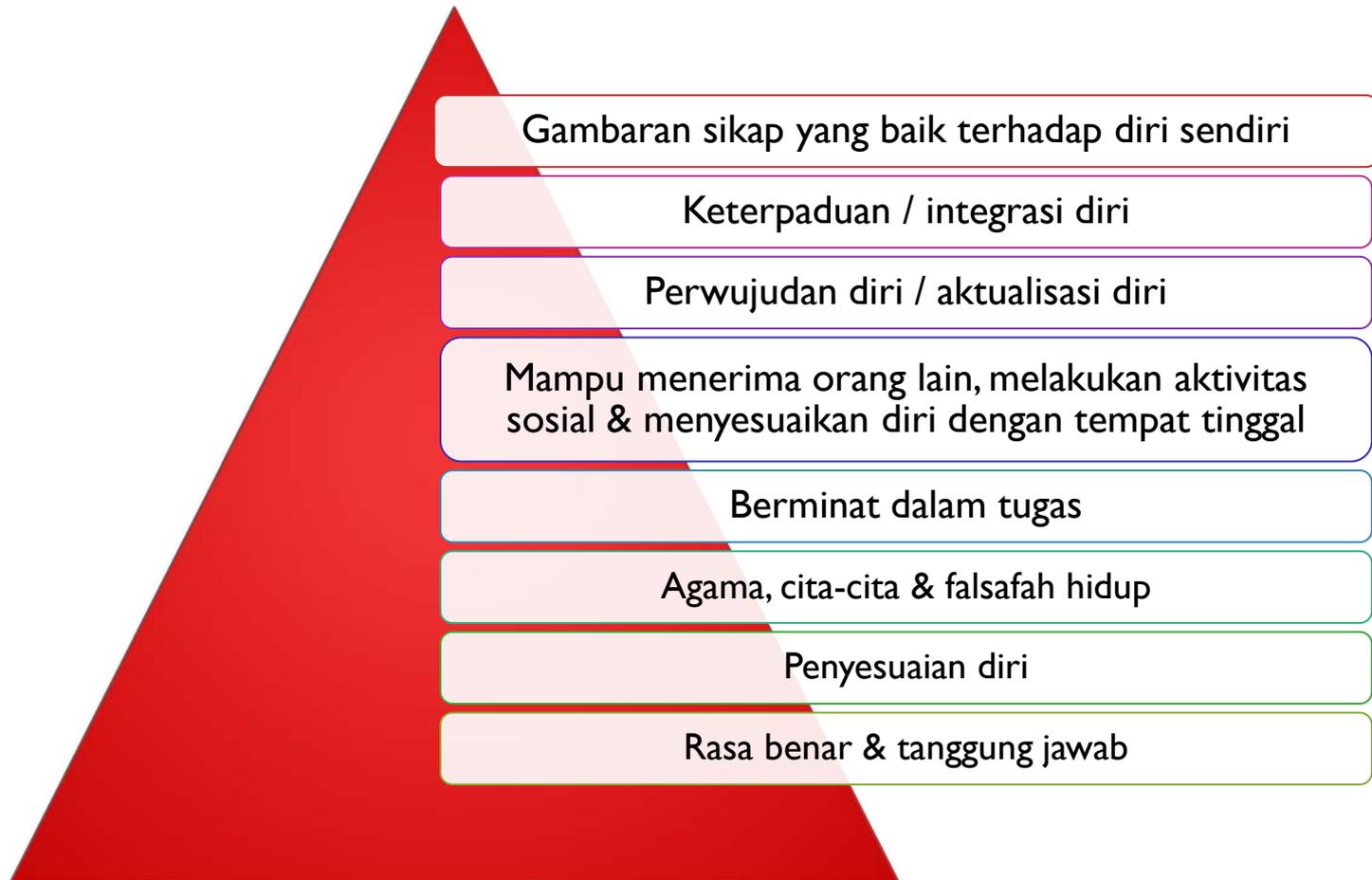


Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Kesehatan Mental



Prinsip-Prinsip Kesehatan Mental

Dasar-dasar yang harus ditingkatkan individu guna mendapatkan kesehatan mental dan terhindar dari gangguan kejiwaan



Kriteria Kesehatan Mental

(Schneiders; Semiun, 2006)

Kepribadian

```
graph LR; A[Kepribadian] --- B[Efisiensi mental]; A --- C[Pengendalian & integrasi pikiran & tingkah laku]; A --- D[Integrasi motif-motif serta penyelesaian konflik & frustrasi]; A --- E[Perasaan-perasaan & emosi-emosi yang positif & sehat]; A --- F[Ketenangan dan kedamaian pikiran]; A --- G[Sikap-sikap yang sehat]; A --- H[Konsep diri yang sehat]; A --- I[Identitas ego yang adekuat]; A --- J[Hubungan yang dekat dengan kenyataan];
```

Efisiensi mental

Pengendalian & integrasi pikiran & tingkah laku

Integrasi motif-motif serta penyelesaian konflik & frustrasi

Perasaan-perasaan & emosi-emosi yang positif & sehat

Ketenangan dan kedamaian pikiran

Sikap-sikap yang sehat

Konsep diri yang sehat

Identitas ego yang adekuat

Hubungan yang dekat dengan kenyataan



Jenis-jenis
gangguan mental

Stres

Gangguan
Kecemasan

Depresi

Dampak Stres

Menjadi penyendiri dan enggan berinteraksi dengan orang lain

Enggan makan atau makan secara berlebihan

Marah-marah, dan terkadang kemarahan itu sulit dikendalikan

Menjadi perokok atau merokok secara berlebihan

Mengonsumsi minuman beralkohol secara berlebihan

Penyalahgunaan obat-obatan narkotika



Dampak Depresi

Gangguan tidur dan badan terasa lemah

Berbicara atau bergerak menjadi lebih lambat

Perubahan siklus menstruasi pada wanita

Libido turun dan muncul sembelit

Nafsu makan turun atau meningkat secara drastis

Merasakan sakit atau nyeri tanpa sebab



Terima Kasih