



PERAN PENDIDIKAN DAN KESEHATAN MENTAL TERHADAP AKTUALISASI SUMBER DAYA MANUSIA (SDM) YANG UNGGUL

Daud Lintang, Rahmi Ainun

UIN Syarif Hidayatullah Jakarta Indonesia

Pesantren Tahfidz Tahmilul Qur'an Bogor Indonesia

Email: daud.lintang@uinjkt.ac.id, rahmiainun23@gmail.com

No. WA: 0812 8893 9621

Diterima: 1 Maret 2024; Diperbaiki: 20 Mei 2024; Disetujui: 25 Mei 2024

Abstract

A person's mental health describes a good and healthy emotional and psychological condition, so that emotions can be controlled intelligently and give rise to awareness and appropriate actions. In fact, education and health are both basic rights that must be guaranteed by the State as stated (UUD) in the 1945 Constitution Article 31 and Article 28H. This research aims to provide academic inspiration that mental health is the most important point in every educational process to achieve superior students and humans in the future. This research was conducted using qualitative methods, where some of the data was strengthened by quantitative methods starting from collecting, observing and analyzing related data objectively. This research concludes that educational media such as schools still play a small role in realizing quality and superior human resources, even though this is part of an important public policy issue, and is of concern to academics, social and political scientists.

Keyword: *Mental Health, Education, Quality Human Resources, School.*

Abstrak

Kesehatan mental seseorang menggambarkan akan keadaan emosional dan psikologisnya yang baik dan sehat, untuk kemudian emosi dapat terkendali dengan cerdas dan memunculkan kesadaran dan tindakan yang tepat. Pendidikan dan kesehatan merupakan hak dasar yang harus dijamin oleh Negara sebagaimana tertuang dalam Undang Undang Dasar 1945 Pasal 31 dan Pasal 28H. Hal tersebut karena sekolah – sekolah dan lembaga pendidikan hari ini justru lebih bersaing kepada yang bersifat akademis dan prestasi tapi melupakan hal yang paling pokok yakni kesehatan mental pelajar. Penelitian ini bertujuan untuk memberikan inspirasi akademik bahwa kesehatan mental menjadi poin terpenting dalam setiap proses pendidikan untuk mencapai manusia yang unggul di masa yang akan datang. Penelitian ini dilakukan dengan menggunakan metode kualitatif, dimana sebagian datanya diperkuat dengan metode kuantitatif yakni dengan mengumpulkan, mengamati dan menganalisa data terkait secara obyektif. Penelitian ini menyimpulkan bahwa media pendidikan seperti sekolah masih rendah memainkan peran demi mewujudkan sumber daya manusia yang bermutu dan unggul tersebut, padahal ini bagian dari isu kebijakan publik yang penting, dan menjadi perhatian para akademisi, sosial dan politik.

Kata kunci: *Kesehatan Mental, Pendidikan, SDM, Sekolah.*

Pendahuluan

Bukan menjadi rahasia umum bahwa penyelenggara pendidikan (*tarbiyyah wa ta'lim*) pasti mengemban tugas untuk mendidik para siswa sehingga dapat mencapai target sebagai bekal di kehidupan sosialnya yang berkenaan dengan pengetahuan, sikap maupun keterampilan. Seiring berjalannya proses Pendidikan ini, siswa akan semakin berkembang dan dapat mempelajari setiap hal yang terjadi di lingkungannya dengan didasari oleh penglihatan, pendengaran, dan perasaan terhadap lingkungan. Fasilitator yang menjadi penyelenggara Pendidikan tidak hanya berasal dari suatu Lembaga tertentu (seperti Sekolah), bisa juga didapatkan dari pengalaman yang terjadi secara langsung terhadap diri sendiri ataupun dengan adanya kegiatan yang diselenggarakan oleh suatu instansi tertentu.¹

Aktivitas pembelajaran (*ta'lim*) yang dilaksanakan pada masa sekarang, membuat siswa menjadi lebih banyak belajar secara daring (online), sehingga dapat memunculkan perilaku yang tidak sesuai dengan norma, seperti mengenakan pakaian yang tidak sesuai dengan peraturan.² Hal tersebut bisa disebut sebagai penyakit mental. Kesehatan mental di masyarakat menjadi hambatan bagi kesehatan secara keseluruhan. Kesehatan mental seseorang dipengaruhi oleh dua faktor, yaitu faktor internal dan faktor eksternal. Faktor internal antara lain seperti kepribadian, kondisi fisik,

prilaku, perkembangan dan kematangan kondisi psikologis. Sedangkan faktor eksternal antara lain seperti keadaan sosio ekonomi yang rendah, kurangnya transparansi bantuan dari Pemerintah, serta kondisi lingkungan.

Guru (*mu'allim*) sebagai seorang pendidik dan pembimbing dituntut untuk memiliki kematangan, kecerdasan, 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.³

Sekolah merupakan 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

Metode Penelitian

Dalam menjalankan penelitian ini penulis menggunakan metode kuantitatif - kualitatif *library reseacrh*.⁴ Dimana penulis melakukan analisa (*tah'lil al- 'ilmî*) terhadap kenyataan dan fenomena hari ini yang terjdai di berbagai media dan lembaga pendidikan di Indonesia. Selain itu, penulis juga melakukan analisa sebagai rujukan utama penelitian ini terhadap karya dan

¹ R.D.K. Wardhani, R. D. K. *Peran Kesehatan Mental bagi Guru dalam Proses Belajar Mengajar di Sekolah. Prosiding Seminar Nasional Pendidikan FKIP*, Mei 2017, Vol. 1, No. 2, 164.

² Suharsimi Arikunto. *Psikologi Islami: Solusi Islam atas Problem Problem Psikologi*. (Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2006), 20 - 22

³ Hamid Darmadi, *Kemampuan Dasar Mengajar*, (Bandung: Alfabeta, 2009), 30.

⁴ Baharudin, *Prosedur Penelitian: Sebuah Pendekatan Praktik*. (Jakarta: Penerbit Rineka Cipta, 2004), 7 -9.

penelitian para tokoh yang dibuplikasi pada beberapa media jurnal terkait dengan fenomena kesehatan mental para siswa dalam proses pendidikan.

Misalnya, penelitian lapangan yang diangkat oleh Nurochim dengan tema artikel publikasinya *Optimalisasi Program Kesehatan Sekolah Untuk Kesehatan Mental Siawa*, Wardhani yang juga menulis tentang *Peran Kesehatan Mental Bagi Guru Dalam Proses Belajar Mengajar Di Sekolah*. Selain kedua rujukan utama tersebut, penulis juga melakukan analisa pendapat kesehatan mental yang dilakukan oleh Ilham yang ia tulis dengan judul *Pandemi COVID-19 dan Tantangan Kebijakan Kesehatan Mental di Indonesia* dan sumber – sumber data lainnya yang berkaitan dengan pembahasan ini diangkat oleh penulis ini, yang berjumlah lebih dari 5 jurnal referensi utama.

Hasil Pembahasan

Definisi Kesehatan Mental

Apabila ditinjau dari segi istilahnya, kesehatan mental menurut Soeharto Herdjen dapat diartikan bermacam – macam makna, diantaranya yang lebih populer yaitu:

1. Kesehatan mental dapat diartikan sebagai suatu kondisi, suatu keadaan mental-emosional.
2. Kesehatan mental dapat diartikan sebagai suatu ilmu baru, yang membahas bagaimana manusia menghadapi kesulitan hidup dan berusaha mengatasinya saambil menjaga kesejahteraannya.
3. Kesehatan mental dapat juga diartikan sebagai suatu bimbingan kegiatan yang mencakup usaha

pembinaan kesehatan mental, pengobatan dan pencegahan, serta rehabilitas gangguan kesehatan mental.

4. 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.⁵

Gerakan itu tampil jelas dengan adanya *The Wolrd Federation for Mental Health*, sebuah federasi sedunia yang berstatus swasta. Definisi *The World Federation for Mental Health* Tahun 1948 tersebut adalah sebagai berikut:

- a. Memungkinkan perkembangan optimal bagi individu secara fisik, intelektual, dan emosional sepanjang hal itu tidak bertentangan dengan kepentingan orang lain.⁶
- 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.

Ketiga poin penting tersebut menjadi sebuah penguat bahwa mental dan kesehatan tidak bisa diabaikan, karena ia adalah investasi untuk semua produktifita seseorang termasuk dalam

⁵ Hasan Langgulung, *Teori-teori Kesehatan mental*. (Jakarta: Pustaka Al Husna, 2010), 55 - 59.

⁶ R.D.K. Wardhani, R. D. K. *Peran Kesehatan Mental bagi Guru dalam Proses Belajar Mengajar di Sekolah*. *Prosiding Seminar Nasional Pendidikan FKIP*, 201.

menciptakan manusia – manusia yang unggul dan ahli padaa bidangnya.⁷

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.⁸

Timbul sebuah urgensi pertanyaan : “apa sebenarnya 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 berpikir yang dimaksud di sini 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.

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). Oleh sebab itu, sudah menjadi sebuah keharusan untuk mengenal dengan baik apa saja yang menjadi karakteristik mental (*‘alâmât al- shihhiyyah*) yang sehat dan kuat.

Karakteristik Mental yang Sehat

Seorang psikolog Muslim Indoensia, Zakiyah Drajat menegaskan bahwa tujuan pendidikan saat ini tidak diragukan lagi menurutnya agak berbeda dengan tujuan Pendidikan Nasional sebagaimana amanat UUD 1945 tentang pendidikan yang lebih menekankan pada aspek kecerdasan (intelektual) dan pengembangan manusia seutuhnya. Responsibility dan rasa kepedulian yang dikembangkan hanya mengarah kepada masyarakat dan bangsa secara global.⁹

Oleh karena itu, dalam pelaksanaannya, konsep pendidikan Islam dan kesehatan mental, harus menjadi tujuan untuk menggambarkan fungsi pendidikan Islam dalam kesehatan mental dan psikologis personal, karena pembahasan tersebut dalam pandangan Zakiah Daradjat bukan saja berdasarkan tuntutan al-Qur’an dan hadits, tetapi juga berdasarkan pada pendapat pakar dan pemikiran modern tentang kesehatan mental yang sejalan dengan prinsip al-Qur’an. Dalam istilah pendidikan dan psikologi tema ini dapat berarti sebagai pembentukan pribadi muslim dan kepribadian bangsa. Sebuah ungkapan

⁷ Suharsimi Arikunto. *Psikologi Islami: Solusi Islam atas Problem Problem Psikologi*, 10.

⁸ J. Rice, *Poligon: A System for Parallel Problem Solving, Technical Report*, KSL-86-19, (USA: Dept. of Computer Science, Stanford Univ, 2014), 60.

⁹ Zakiyah Drajat, *Citing Internet sources* URL

<http://www.kesehatanjiwadanakal.com/eye/utw/96aug.html>, 2 September 2022.

mashur di Pesantren – Pesantren tradisional tentang kesehatan mentalitas:

العقل السليم في الجسم السليم

Artinya:

Akal yang sehat itu terdapat dalam badan yang sehat.

Oleh sebab itu, berikut ini beberapa karakter mental yang sehat menurut ahli, yakni:

1. Terhindar dari Gangguan Jiwa

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, dan dorongan - dorongan) sangat terganggu, tidak ada integritas, dan ia hidup jauh dari alam kenyataan

2. 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.

3. 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

4. Tercapainya 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.¹⁰

Uraian tersebut, 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 (*selfconfidence*)
4. Kurang memahami diri (*self-understanding*)
5. Kurang mendapat kepuasan dalam berhubungan sosial

¹⁰ J. Rice, *Poligon: A System for Parallel Problem Solving, Technical Report, KSL-86-19, 77.*

Kelima poin tersebut menjadi patut menjadi warning kepada setiap pribadi kita khusus bagi para pendidik termasuk ayah dan ibu. Hal tersebut menjadi pemicu akan rendahnya kemampuan (*skill*) seorang anak, sehingga perkembangannya tidak akan menghasilkan dampak dan perbaikan pada Sumber Daya Manusia di masa yang akan datang. Hal ini lah yang menjadi recall semangat para pemangku kebijakan termasuk pemerintah dalam upaya mendorong semangat kesehatan secara umum di berbagai aspek kehidupan sosial.¹¹

Kesehatan Mental Bagi Guru

Sebagai seorang guru harus memiliki kepribadian yang dapat digugu dan ditiru oleh peserta didik. Sedikit saja guru berbuat yang tidak atau kurang baik, akan mengurangi kewibawaannya dan kharisma pun secara perlahan lebur dari jati diri.¹² 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”.¹³

Guru adalah mitra anak didik dalam kebaikan. Guru yang baik, 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.¹⁴ Dan apabila tidak berfungsi dengan baik, maka sekolah akan menjadi sumber stres 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 diantara 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 kompeten.

Sekolah yang menerapkan usaha kesehatan sekolah juga berupaya dan berkomitmen secara menyeluruh antar warga dan owner sekolah, atas manfaat program bagi siswa, staf, orang tua, dan masyarakat luas. Sekolah harus dipastikan berkontribusi besar terhadap kesehatan dan kesejahteraan siswa. Kesenjangan layanan kesehatan dapat diantisipasi dengan adanya mengelola konteks sosial yang melingkupi

¹¹ Suharsimi Arikunto. *Psikologi Islami: Solusi Islam atas Problem Problem Psikologi*, 45.

¹² Hamid Darmadi, *Kemampuan Dasar Mengajar*, 30.

¹³ Hasan Langgulung, *Teori-teori Kesehatan mental*. (Jakarta: Pustaka Al Husna, 2010), 101.

¹⁴ Hamid Darmadi, *Kemampuan Dasar Mengajar*, 91.

pelaksanaan program yang bijak dan tepat sasaran dan manfaat.¹⁵

Hubungan Kesehatan Mental Guru dengan Proses Belajar Mengajar

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 artinya akan menghasilkan jiwa seorang pemimpin yang kurang baik. Selain itu, juga akan memberikan dampak buruk yang berkepanjangan terhadap dirinya maupun lingkungannya.¹⁶

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. Guru juga harus mentransfer kecakapan karsa dan kecakapan rasa yang terkandung dalam materi pelajaran yang disajikan. Dalam arti yang lebih ideal, mengajar bahkan memberikan makna 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.

Upaya Pemerintah dalam Memperkuat Kebijakan Kesehatan Mental

Sejak ditetapkan Undang-undang Nomor 18 tahun 2014 tentang Kesehatan Jiwa, sejumlah masalah, baik pada perumusan beberapa peraturan turunan dan dukungan pemerintah daerah, masih belum dapat terselesaikan. Permasalahan tidak efektifnya suatu undang - undang termasuk undang No. 18 tahun 2014 tersebut perlu dilakukan review oleh pemerintah untuk dapat dilakukan evaluasi atau perbaikan pelayanan atau pelaksanaan teknisnya di lapangan.

Pemerintah melalui Keputusan Presiden RI Nomor 7 tahun 2020 yang kemudian direvisi dalam Keputusan Presiden RI Nomor 9 tahun 2020, Pemerintah mengeluarkan kebijakan yang berisi tentang pembentukan gugus tugas percepatan penanganan COVID-19. Isi Keputusan Presiden tersebut menjadi dasar kebijakan pada implikasi sosial, ekonomi, dan kesejahteraan masyarakat. Pada saat itu pemerintah menyusun pedoman dukungan kesehatan jiwa dan psikososial. Pedoman ini mengacu pada kebijakan *World Health Organization (WHO)*, serta diharapkan dapat menjadi acuan bagi pemerintah daerah untuk mengambil langkah pencegahan, penanganan kasus kesehatan mental.¹⁷

¹⁵ H. D. Bastaman, *Paradigma Psikologi Islam: Studi Tentang Elemen Psikologi dari Al-Qur'an*. (Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 1997), 66.

¹⁶ Hasan Langgulung, *Teori-teori Kesehatan mental*. (Jakarta: Pustaka Al Husna, 2010), 35.

¹⁷ W.J Lancey, *Communication, Simulation, and In-telligent Agents: Implications of Personal Intelligent Machines for Medical Education*. In *Proceedings of the Eighth International Joint Conference on Artificial Intelligence*, Menlo Park, Calif.: International

Penulis memandang bahwa aturan tanpa keseriusan para penegaknya dalam mengimplementasikan undang – undang tersebut maka hanya akan menjadi daun kering tanpa hujan, artinya sasaran yang diharapkan tidak subur dan mencapai harapan. Padahal harapan generasi esok adalah bersumber dari anak – anak muda, milineal dan Gen - Z hari ini. Dikatakan dalam sebuah pepatah Arab:

شبان اليوم رجال الغد وفي أيديها أمر الأمة

Artinya:

Pemuda – pemuda hari ini adalah generasi esok, dan ditangan mereka lah suatu urusan umat ini.

Pesan ini mengingatkan kita betapa generasi muda adalah harapan umat ini. Kemajuan dan kemunduran suatu bangsa sangat ditentukan oleh peran dan kontribusi para anak – anak muda saat ini.¹⁸ Pertanyaanya, lalu bagaimana kita mampu memiliki anak – anak yang tangguh tersebut sementara kesehatan mental mereka hampir tidak menjadi prioritas utama di setiap lembaga – lembaga pendidikan di Indonesia. Konsep kesejahteraan keluarga dan kemudahan memperoleh akses pendidikan bahkan penyuluhan dan kenseling gratis menjadi sebuah keharusan dan menjadi solusi yang solutif dalam menghadapi berbagai keadaan dan dinamika para milineal dan Gen- Z hari ini.

Selain itu, pemerintah juga harus bekerja sama dengan Himpunan Psikologi Indonesia (HIMPSI) dalam memberikan layanan Sejiwa untuk membantu masyarakat dalam mengatasi

gangguan psikologi. Layanan ini bertujuan untuk memberikan edukasi publik, konsultasi publik, konsultasi awal kejiwaan dan pendamping dalam menangani potensi gangguan kesehatan mental bagi masyarakat.

Kesimpulan

Orang yang sehat mentalnya adalah orang yang terhindar dari gangguan dan penyakit jiwa, maupun menyesuaikan diri, sanggup menghadapi masalah-masalah dan 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 baiak 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

Joint Conferences on Artificial Intelligence, Inc, 2011, 556-560.

¹⁸ Abdullah bin Abdurrohman al Jarbu', *Atsar al Iman fi Tahshin al Ummah al Islamiyyah*

Dhiddu al Afkar al Hadamah, (Beirut: Dar al Ilmiyyah, 2024), 190.

pribadi anak didiknya, bukan dengan cara memarahi atau emosi kepada anak didiknya.¹⁹

Adapun karakteristik mental yang dibutuhkan para generasi yang masa depan adalah:

- a. Jauh dari gangguan jiwa dan kerusakan akal
- b. Penyesuaian diri dan penciptaan skill
- c. Tercapai kesejahteraan 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, demi terciptanya generasi masa depan yang unggul dan berakualitas tinggi. Sebab, pendidikan adalah media satu – satunya menuju setiap harapan perbaikan pada semua bidang dan aspek kehidupan.

Daftar Pustaka

- Arikunto, Suharsimi. (2006). *Psikologi Islami: Solusi Islam atas Problem Problem Psikologi*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar ← **Book**
- Baharudin. (2004). *Prosedur Penelitian: Sebuah Pendekatan Praktik*. Jakarta: Penerbit Rineka Cipta. ← **Book**
- Bainar. 1997. *Kiat Sukses Wanita Indonesia*. Jakarta: Perkasa Pres. ← **Book**
- Bastaman, H. D. 1997. *Paradigma Psikologi Islam: Studi Tentang Elemen Psikologi dari Al-Qur'an*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar. ← **Book**

- Bhavsar, D.S., Saraf, K.B. (2002). Morphology of PbI₂ Crystals Grown by Gel Method. *Crystal Research and Technology*, 37: 51-55
← **Journal**
- Bukhari. (1999). *Integrasi Psikologi dengan Islam: Menuju Psikologi Islami*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar
← **Book**
- Clancey, W.J. (2013). Transfer of Rule-Based Expertise through a Tutorial Dialogue. *PhD Dissertation*, Department of Computer Science, Stanford University. ← **Thesis**
- Darmadi, Hamid. (2009). *Kemampuan Dasar Mengajar*. Bandung: Alfabeta ← **Book**
- Drajat, Zakiyah. (2 September 2022). *Citing Internet sources URL* <http://www.kesehatanjiwadanakal.com/eye/utw/96aug.html>.
← **Website**
- Hadi, Mulyo S. (2007). *Metodologi Research*. Yogyakarta: Fakultas Psikologi UGM. ← **Book**
- Idah, Sri dan Muqowwim . (2020) *Emikiran Zakiah Daradjat Antara Kesehatan Mental Dan Pendidikan Karakter*. Vol. 14. No. 2, Desember
← **Journal**
- Iskandar. 2009. *Psikologi Pendidikan sebuah orientasi baru*. Jakarta: Gaung Persada Press ← **Book**
- Lancey, W.J. (2011). *Communication, Simulation, and In-telligent Agents: Implications of Personal Intelligent Machines for Medical Education*. In *Proceedings of the Eighth International Joint Conference on Artificial Intelligence*. Menlo Park, Calif.: International Joint Conferences on Artificial

¹⁹ Suharsimi Arikunto. *Psikologi Islami: Solusi Islam atas Problem Problem Psikologi*, 60 - 63.

- Intelligence, Inc. ← **Conference Proceeding.**
- Langgulung, Hasan. (2010). Teori-teori Kesehatan mental. Jakarta: Pustaka Al Husna. ← **Book**
- McKenzie J. A. (1993). *Power learning in the classroom*. California: Corwin Press, Inc. ← **Book**
- Nurochim, N. (2020). Optimalisasi program usaha kesehatan sekolah *Jurnal Konseling dan Pendidikan*, Vol. 1 No. 2 ← **Jurnal**
- Narisa, Z, N, Astri, Y, ***Pengaruh Pendidikan Terhadap Kesehatan Mental Anak di Des Cileles- Jatinangor pada masa pandemi, Vol. 1 No. 70,*** Proceeding UIN Sunan Gunung Djati Bandung, Desember 2021. ← **Proceeding**
- Rice, J. (2014). *Poligon: A System for Parallel Problem Solving, Technical Report*, KSL-86-19, USA: Dept. of Computer Science, Stanford Univ. ← **Report**
- Ridlo, I. A. (2020). *Jurnal Psikologi dan Kesehatan Mental*, Vol. 3 No. 2. ← **Jurnal**
- Yu, A. Y., Tian, S. W., Vogel, D., & Chi-Wai Kwok, R. (2010). Can learning be virtually boosted? An investigation of online social networking impacts. *Computers & Education* 55(4):1494-1503. ← **Jurnal**
- Wardhani, R. D. K. (May 2017) *Peran Kesehatan Mental bagi Guru dalam Proses Belajar Mengajar di Sekolah. Prosiding Seminar Nasional Pendidikan FKIP*, Vol. 1, No. 2 ← **Jurnal**