

## MENTAL HYGIENE (KESEHATAN MENTAL)

- HYGIENE MENTAL HYGEIA→ DEWI KESEHATAN HYGIENE → ILMU KESEHATAN MENTAL → JIWA, RUH, SEMANGAT, UNSUR-UNSUR PSIKOLOGIS
- PSIKO-HYGIENE
   PSIKO MENUNJUKKAN ANTARA
   KEHIDUPAN RUHANIAH DAN
   JASMANIAH TIDAK TERPISAHKAN
- MENTAL HYGIENE (KEHATAN MENTAL)
   MENGACUKEPADA KEDUA KONSEP TERSEBUT



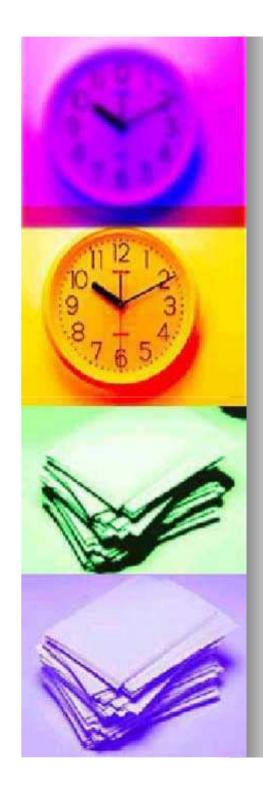
## DEFINISI KESEHATAN MENTAL

ILMU YANG MEMPELAJARI SISTEM PENCAPAIAN, PEMELIHARAAN, DAN PENGEMBANGAN MENTAL YANG SEHAT



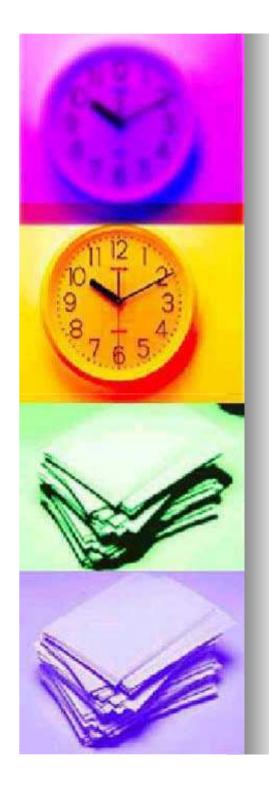
## **TUJUAN**

- Mengusahakan penyembuhan mental
- Berusaha mencegah timbulnya mental breakdown
- Memiliki, membina, dan mental yang sehat



## **CIRI-CIRI PRIBADI YANG SEHAT**

- ADA KESEIMBANGAN ANTARA ALAM RASIONAL DENGAN IRASIONAL
- MEMILIKI NURANI, KATA HATI
- TERBEBAS DARI KONFLIK BERKEPANJANGAN, STRESS, FRUSTASI, DAN TRAUMA
- MAMPU MENYESUAIKAN DIRI (SELF ADJUSTMENT)
- BERPIKIR POSITIF
- MENGALAMI PERKEMBANGAN PSIKO-FISIK YANG NORMAL DAN OPTIMAL



- Nurturance effects
- Instructional effects ->
   perubahan perilaku
   (kemampuan, kesanggupan,
   keterampilan) yang didisain
   untuk diperoleh peserta didik
   sesaat setelah pembelajaran
   terjadi (dilakukan)

