



KESEHATAN MENTAL



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



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

