

## Sehat Mental Itu Unik

"*Ih, kok goblok banget, sih kamu! SD-mu dulu di mana, to?*" kata seorang guru pada seorang siswa karena tidak mampu mengerjakan soal di papan tulis. Apa yang menarik dari ucapan guru tadi? Kalau ditanggapi secara serius, hal itu tentu menimbulkan protes besar terutama dari orang tua dan juga dari para guru SD! Lebih parah lagi, ungkapan tersebut tidak hanya menyakitkan bagi anak tersebut tetapi juga akan didengar dan diinterpretasikan bermacam-macam oleh temannya. Bila anak ditanya, seberapa guru sering marah di depan kelas? Jawaban anak sungguh akan mencengangkan. Namun, ada juga pihak yang mengungkapkan bahwa hal seperti itu sebagai latihan mental saja, supaya anak terpacu untuk belajar!

Kalau anak membuat masalah di sekolah, lalu orang tua dipanggil ke sekolah. Seberapa berhasilkah usaha itu? pernahkah kita berpikir bahwa kemungkinan anak bermasalah seperti pendiam, suka mengganggu temannya membuat gaduh di kelas, tidak membuat PR nilai akademis yang rendah, atau kenakalan yang lain mungkin disebabkan oleh guru? Sehubungan dengan hal itu, " bila permasalahan seperti itu dibahas, apa tidak menurunkan pamor guru?" Guru adalah sosok yang seharusnya digugu dan ditiru sehingga kesannya guru harus berwibawa.

Mari kita kaji fenomena seperti ini dengan kajian kesehatan mental. Menurut Isaac Ray, salah satu dari pendiri APA (American Psychiatric Association), mendefinisikan kesehatan mental sebagai sebuah seni dalam memelihara pikiran dari kejadian yang menghambat atau merusak energi, kualitas dan perkembangan terutama dalam menjalani kehidupan yang penuh tantangan dan menjalin hubungan dengan orang lain. Hal ini didasari pemikiran bahwa individu mempunyai nilai yang berbeda. Penerapan kesehatan mental sekolah kelihatannya menggunakan pendekatan pendekatan yang bersifat mengobati (terapeutik) dalam bekerja sama dengan remaja dan mengenalkan kebutuhan dari berbagai disiplin untuk berkolaborasi dalam memajukan kesehatan mental. Usaha kesehatan mental sekolah secara terus menerus berusaha menekankan pentingnya keunikan diri anak, menekankan pada program pencegahan, pengembangan positif, kesehatan fisik secara menyeluruh, dan peningkatan inisiatif kelas maupun sekolah. Usaha-usaha memperkenalkan kesehatan mental sekolah lebih dari sekedar latihan akademis. Usaha ini jauh memperluas wawasan para praktisi dalam merefleksikan program-program yang sudah ada di sekolah dalam memperhatikan kebutuhan-kebutuhan atau isu-isu perilaku siswa. Upaya kesehatan mental sekolah harus mempunyai pandangan yang progresif dan kritis sebagai pihak yang sangat menyadari kebutuhan siswa. Kesehatan mental sekolah seharusnya dapat membantu mempraktikkan upaya seperti memfasilitasi sharing dari berbagai sumber dan intervensi melalui para stakeholder dan berbagai disiplin ilmu. Lebih jauh, kesehatan menyediakan sumber –sumber proses aktual yang membantu usaha kesehatan mental sekolah lebih efektif.

Salah satu pendekatan teoretis dalam kesehatan mental adalah perspektif kognitif. Aaron Temkin Beck, bapak terapi kognitif, menyatakan tentang distorsi kognitif. Distorsi atau penyimpangan dalam proses berpikir dapat terjadi ketika seseorang mengalami keterpurukan, kegagalan, kesedihan, kemarahan, dan kebingungan. Hal yang membahayakan kemudian, pikiran seperti itu bisa mengakibatkan seseorang menganggap diri tidak mampu, menganggap hidup penuh dengan kesulitan, kebingungan untuk meminta bantuan, rasa diri tidak pantas, dan ketakutan terhadap masa depan yang tidak pasti. Hal ini dinamakan sebagai tiga serangkai yang negatif (negative triad) yakni pandangan negatif dalam memandang diri (the self), dunia (the world), dan masa depan (the future). Negative triad yang berkelanjutan bisa mengarahkan pada kondisi depresi. Depresi merupakan ancaman terbesar anak di sekolah. Keadaan anak yang seperti ini seringkali tampak dalam beberapa perilaku, seperti

pendiam, mencontek supaya terhindar dari kemarahan orang tua maupun guru, berbohong, rendah diri karena merasa tidak mampu, benci terhadap mata pelajaran tertentu, tidak mengerjakan PR, malas, cuek pada aturan sekolah dan guru, sikap 'pokoke waton wangsulan atau ngeyel' sebagai bentuk mekanisme pertahanan diri, atau justru tidak berani mengungkapkan pendapat terutama pada guru apalagi memberikan kritikan. Kondisi seperti ini akan membingungkan, menjawab salah, diam juga salah, jadilah alternatif terakhirnya mengajak teman iseng atau mengisengkan teman.

Sekolah menjadi titik logis penyelenggaraan kesehatan mental sekolah. Dalam memandang kondisi kesehatan mental seseorang perlu dilihat secara pengelompokan permasalahan. Maksudnya, anak-anak yang nilainya rendah, dikumpulkan menjadi satu kemudian diberi tambahan pelajaran. Kondisi personal dari rendahnya nilai anak mempunyai sebab yang berbeda-beda, ada yang karena memang kurang belajar, ada yang sebenarnya rasa ingin tahunya besar tetapi takut bertanya, ada yang memang tidak suka dengan cara mengajar gurunya, dan ada juga yang bukunya hilang tetapi takut melapor kepada orang tuanya. Guru pun, dalam masalah ini harus dilihat pula secara personal sehingga kekhawatiran bahwa bila kita membahas mengenai kesehatan mental guru yang ditakutkan adalah justru akan merendahkan pamor atau harga diri, karena penyelenggaraan kesehatan mental sekolah tidak hanya dititik beratkan pada anak tetapi juga guru, keluarga, stakeholder, dan publik. Salah satu hal yang perlu dikondisikan adalah perlunya kebesaran hati guru sebagai orang tua di sekolah untuk menilik diri apakah sudah adil dalam memberikan perlakuan pada setiap person anak-anaknya. Kalaupun ketidakadilan itu sudah terjadi lalu bagaimana? Inilah saatnya untuk membuka diri untuk mengadakan komunikasi yang berlandaskan empati. Mengapa demikian? Dua diantara definisi kesehatan mental menurut WHO adalah mau menerima orang lain apa adanya (mampu berempati dan tidak berprasangka terhadap orang lain) dan bersikap positif terhadap diri sendiri maupun orang lain.

Empati diperlukan dalam rangka membangun proses berpikir baru tentang sekolah dalam usaha meningkatkan kesehatan mental. Dalam hal ini kita perlu mengacu pada General System Theory (Ludwig von Bertalanffy, 1950) dengan hukum termodinamik (the laws of thermodynamics) yang menekankan pada pemahaman kognitif-emosional-perilaku sebuah hubungan antar-manusia yang ade kuat dalam hal ini perilaku manusia yang akan berdampak pada orang lain sehingga membutuhkan open systems. Hubungan yang ade kuat tersebut memerlukan empati. Empati itu mempunyai dasar yang tanpa pamrih karena ada kemauan menerima apa adanya. Usaha-usaha kesehatan mental sekolah hendaknya memfasilitasi adanya: pelatihan-pelatihan bagi guru terutama dalam meningkatkan kemampuan berkomunikasi dengan anak-anak yang memerlukan perhatian khusus, komitmen guru dalam mengajar, dan sistem komitmen (bisa dibuat kesepakatan antara kepala sekolah, para guru, dan orang tua) yang benar-benar dijalankan.

Usaha pengurangan distorsi kognitif pada anak juga dapat diupayakan melalui usaha kesehatan mental sekolah, diantaranya: memberikan pelatihan dan strategi supaya anak mampu manajemen diri dalam menghadapi situasi seperti di atas (dipermalukan, diolok-olok, atau diremehkan), pelatihan peer support, menyediakan media bagi anak untuk mengungkapkan kekecewaan, harapan yang tidak terpenuhi, atau protes terhadap adanya ketidakadilan yang dialami di sekolah. Usaha penyediaan media ini tentunya merupakan upaya yang baik tetapi harus penuh dengan kebesaran hati, keseriusan, keberlanjutan dengan sistem komitmen dari sekolah supaya anak merasa dihargai bukan dituntut. (\*)

Penulis adalah Dosen Fakultas Psikologi Unika Widya Mandala Madiun.

