

ATASI ISU MENTAL HEALTH

PENGENALAN MENTAL HEALTH DUAL CONTINUUM OLEH TIM PSIKOLOGI UNY UNTUK GURU BK SEKOLAH MA'ARIF



Dr. H. Hilmy Muhammad, M.A., Dr. Tadkiroatun Musfiroh, M. Hum., Farida Harahap, M.Si. melakukan foto bersama guru-guru BK Sekolah Ma'arif

Ma'News – Yogyakarta – 24/08/2024 - Berbagai macam upaya dilakukan oleh LP Ma'arif NU PWNU DIY untuk mengatasi permasalahan *mental health* di lingkungan kerja dan sekolah-sekolah Ma'arif, salah satunya adalah menyelenggarakan acara Pengenalan Kesehatan Mental Kontinum Ganda (*Mental Health Dual Continuum*) di gedung DPDRI DIY.

WHO (*World Health Organization*) dan UNICEF (*United Nations Children's Fund*) memberikan pernyataan terhadap urgensi kasus gangguan mental di sekolah terutama untuk pelajar di seluruh dunia. Ibu Dr. Tadkiroatun Musfiroh, M. Hum., menyampaikan dalam sambutannya tentang hal ini, karena sudah banyak kasus gangguan mental di sekolah-sekolah. Dengan program Pengenalan *Mental Health Dual Continuum* yang dikhususkan untuk guru BK sekolah Ma'arif, diharapkan mereka bisa melakukan screening awal untuk anak yang mungkin punya gangguan mental di sekolahnya.

Bapak Dr. H. Hilmy Muhammad, M.A., selaku Anggota DPDRI DIY dalam sambutannya mengutarakan kecemasannya terkait isu kesehatan mental yang terjadi di kalangan pelajar. Oleh karena pendidikan merupakan investasi terbesar di daerah Yogyakarta, maka diperlukan kesadaran terhadap isu ini. Hal ini bukan semata-mata tanggung jawab orang tua dan guru sekolah saja, tetapi merupakan tanggung jawab sosial dan lingkungan.

Seperti yang dituturkan Dr. H. Hilmy Muhammad, M.A.. dalam sambutannya. "Urusan anak itu urusan sosial tidak hanya orang tua saja. Tantangan kita dalam mendidik anak adalah kenakalan remaja yang semakin kompleks, oleh karena itu kita harus kembali ke ajaran agama Islam. Kita diajarkan oleh Nabi Muhammad SAW untuk senantiasa tawakal dan menyerahkan kembali masalah kita kepada Allah SWT dengan begitu hidup kita akan tenang."



Nadya Anjani Rismarini M.Si. Psikolog., Dr. Kartika Nur Fathiyah, M.Si., Psikolog., Eva Rahman M.Si., Psikolog sedang menyampaikan materi.

Materi pertama dimulai dengan pengenalan kesehatan mental kontinum ganda oleh Ibu Farida Harahap, M.Si. Beliau menuturkan bahwa kesehatan mental kontinum ganda dapat dibagi menjadi empat, yakni (1) mental yang sehat, (2) rentan terkena mental illness, (3) didiagnosis mempunyai mental illness namun masih dapat ditangani, (4) berjuang menghadapi *mental illness* yang sedang dihadapi. Beliau berharap dengan pengenalan ini, guru-guru di sekolah lebih peduli dengan kesehatan mental pelajar di sekolahnya karena apabila tidak ditangani dengan baik, dapat terjadi penyimpangan tingkah laku.

Kemudian dimateri kedua dijelaskan terkait dengan cara mengelola stres yang disampaikan oleh Ibu Nadya Anjani Rismarini M.Si. Psikolog. Dalam materinya dijelaskan tentang pengertian stres, penyebab stres, mitos-mitos terkait stres, faktor-faktor yang mempengaruhi stres, dan cara mengelola stres. Beliau menyampaikan bahwa dalam tahap tertentu, stres itu baik bagi diri kita. Akan tetapi kita harus tetap *aware* terhadap tingkat stres yang kita miliki. Di akhir sesi kita diajarkan bagaimana cara *self relaxation* yang dapat menurunkan kadar stres dalam tubuh kita.

Kemudian materi ketiga diisi oleh Ibu Dr. Kartika Nur Fathiyah, M.Si., Psikolog. Materi yang disampaikan beliau terkait dengan emosi positif dan kesehatan mental. Emosi positif ada pada *limbic system* tepatnya di bagian Amigdala yang berfungsi membentuk emosional seseorang. Apabila terjadi gangguan pada Amigdala, bisa menyebabkan gangguan mental seperti kecemasan, PTSD, OCD, dan Phobia. Oleh karena itu, guru diharapkan bisa memberikan emosi yang positif kepada siswanya agar berkembang di lingkungan yang positif.

Terakhir, materi disampaikan oleh Ibu Eva Rahman M.Si., Psikolog., tentang Syukur. Beliau mendefinisikan syukur ketika seseorang menyadari bahwa dirinya telah menerima sesuatu yang berharga dari Allah SWT, yang tidak sepenuhnya diperoleh oleh upaya pribadi. Sedangkan dampak positif dari rasa syukur adalah meningkatkan kesejahteraan emosi, membantu menurunkan stres, meningkatkan kualitas tidur, membantu memperkuat relasi interpersonal.