TSAQOFAH
Jurnal Penelitian Guru Indonesia

p-ISSN : 2810-0395
e-ISSN : 2810-0042

Terindeks : Dimensions, Scilit, Lens, Semantic, Garuda, Google Scholar, Base, etc

https://doi.org/10.58578/tsaqofah.v4i1.2201

KOLERASI ANTARA PEMAHAMAN DIRI TERHADAP KESEHATAN MENTAL SISWA DALAM PENDIDIKAN

Correlation Between Self-Awareness Regarding Students' Mental Health in Education

Bakhrudin All Habsy[1], Meutya Faiha Adila Maharani[2], Redita Amalia Fasa[3], Fisya Aulia Rusty[4]
Universitas Negeri Surabaya
bakhrudinhabsy@unesa.ac.id; meutya.23016@mhs.unesa.ac.id

Article Info:

Submitted:	Revised:	Accepted:	Published:
Nov 20, 2023	Nov 26, 2023	Nov 30, 2023	Dec 3, 2023

Abstract

Education plays an important role in the formation of strong human resources that can compete both domestically and at the international level. A mentally healthy person demonstrates the ability to exercise restraint, show intelligence, and behave with consideration for the feelings of others. The importance of mental education is discussed in this article. The purpose of this article is to understand what educational psychology is and how mental health plays a role in education. Collecting literature data, reading and taking notes, and managing literature sources are all methods of literature study research used in this article. Everyone should make an effort to recognize themselves, which is very important so that they can identify their strengths and weaknesses. Rational emotive therapy helps individuals to get out of illogical ideas and learn logical or realistic ideas.

Keywords *: Education, Emotion, Mental Health*

Abstrak : Mentalnya sehat menunjukkan kemampuan untuk menahan diri, menunjukkan kecerdasan, dan berperilaku dengan memperhatikan perasaan orang lain. Pentingnya pendidikan mental dibahas dalam artikel ini. Tujuan dari artikel ini adalah untuk memahami apa itu psikologi pendidikan dan bagaimana mental kesehatan berperan dalam pendidikan. Mengumpulkan data pustaka, membaca dan mencatat, dan mengelola sumber literatur adalah semua metode penelitian study literatur yang digunakan dalam artikel ini. Semua orang harus melakukan upaya untuk mengenali diri mereka sendiri, yang sangat penting agar mereka dapat mengidentifikasi kekuatan dan kelemahan mereka. Terapi rasional emotif membantu individu untuk keluar dari gagasan yang tidak logis dan mempelajari gagasan logis atau realistis.

Kata Kunci : Pendidikan, Emosi, Mental Health

Jurnal Tsaqofah is licensed under a Creative Commons Attribution-NonCommercial-ShareAlike 4.0 International License

PENDAHULUAN

Psikologi dan pendidikan memiliki ujung benang yang sama yaitu manusia. Psikologi pada umumnya membahas kompleksitas manusia, sedangkan pendidikan adalah ilmu yang dikembangkan untuk memenuhi tujuan-tujuan tertentu dalam hal memberdayakan sumber daya manusia itu sendiri. Santrock (2010:2) menjelaskan psikologi pendidikan sebagai berikut : *"Educational pscychology is the branch of psychology that specializes in understanding teaching and learning in educational settings"* Dalam hal ini kita dapat memahami bahwa psikologi pendidikan adalah cabang psikologi yang mengkhususkan diri pada pemahaman pengajaran dan pembelajaran dalam lingkungan pendidikan. Hal ini sangat terdengar sederhana jika kita membaca apa definisi dari psikologi pendidikan.

Sementara itu sangat selaras dengan tujuan dan manfaat psikologi pendidikan menurut Santrock (2004), yaitu agar kita dapat menjadi guru atau calon guru yang lebih baik. Menjadi seorang guru bukan semata-mata menjadi tenaga pendidik saja melainkan, mampu memberikan pengarahan kepada peserta didik mengenai emosi yang ada pada diri setiap inidividu dan menjadikan jembatan bagi peserta didik untuk mampu mengenal siapa dirinya dan bagaimana ia memandang dirinya bagi tiap inidividu. Upaya untuk memahami proses belajar mengajar telah membuahkan hasil berbagai pendekatan dan metode pembelajaran, seperti halnya model pembentukan perilaku behavioristik yang menggunakan metode seperti pengondisian, token ekonomi, *reward & punishment, reinforcement*, ataupun model kognitif yang menyarankan kegiatan kolaborasi, eksploratif, dan *inquiry*. Pendekatan lain adalah humanistik yang lebih menekankan pada dorongan pertumbuhan diri atau *personal growth* dan menghargai perbedaan individual atau *individual differences*. Tiap-tiap pendekatan memiliki kekurangan atau evaluasinya masing-masing dan tidak menutup kemungkinan dalam berkontribusi dalam kegiatan belajar mengajar. Adapun aspek-aspek psikologis yang berpengaruh dalam dunia pendidikan seperti motivasi, *self-efficacy*, konsep diri, intelegensi, bakat dan minat merupakan pengetahuan yang harus dimiliki oleh guru untuk menyelesaikan permasalahan yang dimiliki setiap siswa.

Di dalam pembahasan psikologi pendidikan membahas pula kesehatan mental atau yang sering kita sebut *mental health*. Penyakit mental sama dengannya usia manusia, meskipun secara mental belum maju nenek moyang homo spesies pun mengalami gangguan mental. Mereka dengan keturannya sangat takut akan predator, homo spesies saat itupun melukai orang lain yang dapat menyebabkan terganggunya mental seperti perang, perkelahian-

perkelahian yang dapat melukai serta membekas pada ingatan mereka. Sejak masa itu manusia yang mengalami putus asa berusaha menjelaskan arti penyakit mental, mengatasi, dan memulihkan kesehatan mental. Dengan cara memperhatikan temannya yang sedang kebingungan, menenangkan jiwa dengan melihat langit malam, dan berusaha berteriak dengan harapan mampu membuat rasa lega untuk mementingkan kesehatan mereka.

Hanya perlu dicatat bahwa sejarah kesehatan mental yang tercatat melaporkan berbagai macam interpretasi mengenai penyakit mental dan cara menguranginya. Pada umumnya hal tersebut mencerminkan tingkat pengetahuan, kecenderungan religius, filosofis, keyakinan, dan kebiasaan-kebiasaan pada zaman itu. Tidak mengherankan ketika mengalami masalah tersebut penuh kesulitan dan perkembangan ilmu kesehatan mental sangat lambat. Hal ini disebabkan oleh dua faktor yaitu faktor perilaku abnormal dan faktor perkembangan ilmu pengetahuan yang begitu lambat dan sporadis.

METODE

Peneliti melakukan pemahaman mengenai peran emosi dan konsep diri dalam proses pembelajaran. Dalam studi ini tidak melibatkan responden karena, metode yang peneliti gunakan yakni metode penelitian deskriptif kualitatif. Teknik pengambilan data menggunakan studi kepustakaan dengan menelusuri dan mengulas sumber-sumber literatur pada jurnal, kemudian disusun, dipaparkan, dan dilakukan analisis data menggunakan pendekatan analisis perbandingan (komparatif). Jenis dari data yang peneliti gunakan dalam penelitian ini adalah data kualitatif yang berupa rumusan-rumusan normatif mengenai dampak mental health dalam diri siswa terhadap keberlangsungan pendidikan. Penelitian ini menggunakan teknik analisis isi pada artikel yang termuat dalam jurnal yang relevan.

HASIL

1. Peran Penting Pendidikan

Pendidikan sangat penting bagi tiap individu yang berkembang, sehingga setiap orang berhak atas pendidikan yang layak. Pendidikan dapat didefinisikan sebagai pembelajaran pengetahuan, keterampilan, dan kebiasaan sebuah kelompok orang yang diturunkan dari satu generasi ke generasi selanjutnya melalui pelatihan, pendidikan, dan penelitian. Sehingga menjadi seorang terdidik sangat penting karena dengan begitu seorang yang terdidik akan

membawa perubahan untuk dirinya, keluarga dan negara. Lingkungan pendidikan pertama didapatkan dalam keluarga maka tak heran banyak yang mengatakan keluarga adalah madrasah pertama anak (informal). Semakin bertambahnya usia, pendidikan anak tidak hanya didapatkan dalam lingkungan keluarga saja melainkan di lingkungan sekolah, biasa kita sebut pendidikan formal mengapa demikian, karena pendidikan formal adalah pendidikan yang diberikan secara sistematis, teratur, dan sesuai dengan standar yang ditetapkan oleh sekolah. Semakin bertumbuh dan bertambah usia anak akan menemukan minat dan bakat dalam diri, tidak sedikit orang tua akan memberikan fasilitas seperti kursus bahasa, kursus berenang, kursus *public speaking*, dan lainnya pendidikan tersebut dapat kita golongkan dalam pendidikan non formal karena pendidikan yang dilaksanakan secara terencana, sistematis, fleksibel, integrasi dan berlangsung di luar sistem pendidikan formal.

Pendidikan sangat penting dalam pembentukan sumber daya manusia yang kuat dan kompetitif di dalam dan luar negeri. Tak heran pemerintah sangat terfokuskan dalam hal penyelesain dan cara menangani sistem pendidikan di Indonesia yang bertujuan agar menyamaratakan pendidikan sampai ke plosok daerah. Salah satu cabang ilmu pengetahuan yang bersifat praktis adalah ilmu pendidikan, yang berarti pendidikan untuk membuat belajar lebih mudah dan menyenangkan. Hal ini diperkuat oleh UU No. 20 tahun 2003, yang menetapkan bahwa tujuan pendidikan adalah untuk membangun individu yang beriman dan bertaqwa kepada Tuhan Yang Maha Esa, berakhlak mulia, sehat, berilmu, cakap, kreatif, mandiri, dan menjadi warga negara yang demokratis dan bertanggung jawab. Dari pemaparan ini kita dapat mengerti bahwa pendidikan adalah satu hal yang dapat mengubah cara berpikir, pola pandang, kesejahteraan, bahkan mampu membawa kemajuan suatu bangsa.

Telah dijelaskan bahwa pentingnya pendidikan bagi setiap individu yang berkembang, dalam situasi pendidikan adalah interaksi guru dengan murid. Dalam interaksi pendidikan, guru memberikan bahan ajar atau latihan dengan berbagai metode. Bahan ajar harus dibuat sesuai dengan keadaan dan kemampuan siswa yang menerima dan mempelajarinya. Hal di atas dapat dilakukan apabila guru dapat memahami dan mendalami kemampuan yang dimiliki para peserta didiknya seperti kemampuan fisik, intelektual, sosial, dan emosional. Secara singkatnya agar guru atau calon guru memiliki pemahaman lebih tentang situasi pendidikan yang merujuk pada kebutuhan siswa, serta mampu melakukan pengajaran dan bimbingan kepada siswa agar peserta didik menuju ke arah lebih baik. Dengan kedua bekal tersebut, diharapkan pendidik dapat membantu siswa dalam mencapai perkembangan yang sesuai dengan potensi siswa.

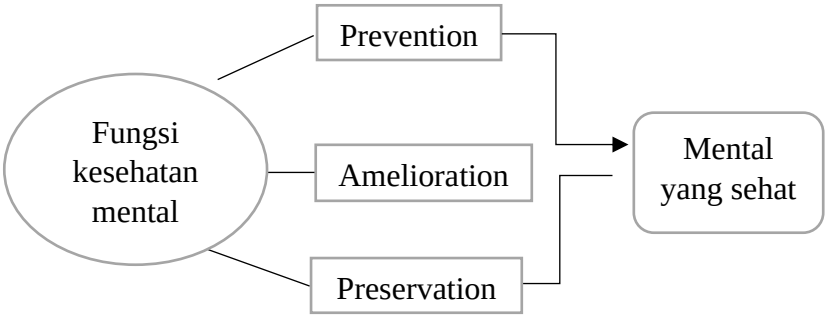
2. Pentingnya Mental Health Dalam Pendidikan

Kesehatan mental merupakan suatu keadaan emosional dan psikologis yang baik dan sehat, seseorang dalam keadaan ini dapat memanfaatkan kemampuan emosi serta kesadarannya dengan tepat, karena mempunyai fungsi ikatan sosial yang dapat memenuhi kebutuhan hidupnya. Hakikat dari kesehatan mental tertuju pada perawatan mental yang tepat. Memiliki kesehatan mental dapat membuat seseorang mampu mengendalikan emosi mereka sendiri, menunjukkan kecerdasan, dan mampu melindungi perasaan orang lain.

Menurut Nurochim (2020), Pendidikan dan kesehatan merupakan dua hal saling berkaitan dengan hak dasar yang disediakan oleh Negara, tertulis dalam UUD 1945 Pasal 31 dan Pasal 28H. Sebagai lembaga pendidikan, sekolah memiliki tanggung jawab untuk meningkatkan hasil dari sumber daya manusianya melalui berbagai aktivitas dan proses pendidikannya. Aspek penting yang harus dimiliki siswa adalah kondisi kesehatan mentalnya, hal itulah yang akan menentukan kualitas dari manusianya. Kesehatan mental siswa menjadi isu untuk menentukan kebijakan publik yang penting kemudian menjadi perhatian para akademisi, sosial dan politik, dalam permasalahan penting di sekolah. Siswa yang tumbuh dalam kondisi mental sehat akan menentukan sumber daya manusianya berkualitas.

Pendidikan merupakan proses yang dijalani setiap manusia untuk mencapai kecerdasan, mengembangkan manusia seutuhnya serta hidup yang lebih baik. Pendidikan termasuk sebagai proses mencari kebahagiaan dalam hidup. Dalam pemahaman klasik dan modern, peran dari kebahagiaan adalah sebuah indikator timbal balik terhadap mental seseorang yang sehat dan baik. Sebaliknya, seseorang dengan keadaan sulit untuk menjalani hidup yang bahagia juga berisiko mengalami permasalahan dalam mentalnya. Selain itu, kebahagiaan cenderung berdampak pada kemampuan untuk belajar dan berprestasi lebih baik. Namun, banyak siswa pergi ke sekolah setiap hari berusaha mengatasi masalah yang berhubungan dengan perilaku, emosional, dan pengaruh belajar mereka dari keluarga. Ketika siswa menghadapi kesulitan akademis, masalah perilaku dan emosional yang dihadapi akan meningkat (Christner & Mennuti). Jika tidak segera memperoleh bantuan psikologis maka siswa akan mendapat masalah atau persoalan pada kesehatan mental yang berkelanjutan.

Dikutip dari buku Kesehatan Mental oleh Diana Vidya (2019), fungsi kesehatan mental digambarkan sebagai berikut :



Gambar 1. Fungsi Kesehatan Mental

a. Prevention (preventif/pencegahan)

Kesehatan mental berfungsi untuk mencegah terjadinya permasalahan atau gangguan pada mental. Fungsi ini menerapkan prinsip yang berupaya dalam tercapainya mental yang sehat, misalnya dengan memelihara kesehatan fisik, pemenuhan kebutuhan psikologis seseorang seperti memperoleh kasih sayang, rasa aman, penghargaan diri, aktualisasi untuk diri sebagai individu yang harus mampu dalam memaksimalkan potensi miliknya. Penerapan kesehatan mental dilakukan di semua lingkup kehidupan (rumah, sekolah/kampus, tempat kerja, dan lingkungan lainnya), hal ini sangat mempengaruhi dalam menentukan mental seseorang yang sehat juga mencegah dari gangguan mental.

1) Amelioration (amelioratif/perbaikan)

Perbaikan ini berarti upaya untuk memperbaiki diri dalam peningkatan kemampuan penyesuaian dari seseorang. Kemudian, kita analisis perilaku serta apakah pertahanan diri seseorang itu sudah dikontrol sesuai dan tepat. Perkembangan psikis siswa akan terlihat dari sikapnya, seperti agresif, tantrum dan perilakunya lainnya. Maka hal tersebut memerlukan fungsi dari perbaikan ini dalam menjaga kesehatan mental.

2) Preservation (preservasi/pengembangan) atau improvement (meningkatkan)

Fungsi berupaya dalam mengembangkan kesehatan mental atau kepribadian dalam perkembangan psikis dari seseorang agar mampu mengurangi kesulitan yang dialami. Kita harus tahu bahwa kesehatan mental penting untuk dikembangkan, tetapi mencapai mental yang baik dan sehat pastinya tidak mudah bagi seseorang. Terdapat beberapa orang yang kondisi mentalnya sehat dan memerlukan pencegahan pada potensi munculnya permasalahan maupun hambatan pada perkembangan mental seseorang.

3. Dampak Mental Health Dalam Dunia Pendidikan

Seseorang dengan keadaan mental yang sehat cenderung dapat berkomunikasi dengan baik, mudah bergaul dengan siapa saja, dan memiliki lingkup pertemanan yang sehat serta lebih mampu berkontribusi ke arah positif pada sekitarnya. Hal ini pula mempengaruhi perasaan yang dimiliki, seperti merasa lebih bahagia dalam hidupnya sehingga dapat menikmati suka duka kehidupan, bangkit dari rasa kecewa atau penyesalan masa lalu, menjalin hubungan baik dan hangat bersama keluarga dan teman, rutin melaksanakan aktivitas fisik, menjaga stamina tubuh dengan mengonsumsi makanan sehat, memiliki rasa pencapaian, serta dapat bersantai dan tidur tanpa pikiran yang mengganggu. Cinta, dukungan, dan hubungan yang kuat dengan keluarga atau orang terdekat biasanya memberikan efek positif pada kesehatan mental. Bahkan kemungkinan munculnya masalah atau gangguan dapat dikurangi dengan memiliki hubungan emosional dengan diri sendiri yang baik.

4. Rasional Emotif

Masalah kesehatan jiwa atau gangguan jiwa sangat erat kaitannya dengan kepribadian. Dalam kesehatan jiwa yang menjadi persoalan adalah kebutuhan manusia. Jika tujuan pemenuhan kebutuhan manusia berhasil atau dapat tercapai maka akan bermuara pada kesejahteraan, namun sebaliknya, apabila kebutuhan tidak terpenuhi maka akan terjadi gangguan terhadap kebahagiaan. Kepribadian memegang peranan penting sebagai penggerak perilaku. Oleh karena itu, apabila kepribadian dikelola dengan baik maka akan bermuara pada kesehatan mental yang baik, dan sebaliknya jika kepribadian tidak dikelola dengan baik, hal itu akan menimbulkan masalah kesehatan mental.

Teori rasional emotif mulai dikembangkan di Amerika pada tahun 1960 oleh Alberl Ellis, seorang dokter dan ahli psikoterapi, yang juga seorang eksistensialis dan neo-Freudian. Teori ini dikembangkan ketika dalam praktik terapeutiknya ia menemukan bahwa sistem psikoanalitik terdapat kelemahan pada teoritis. Pengembangan kepribadian dimulai dengan gagasan bahwa manusia diciptakan dengan dorongan kuat untuk mempertahankan diri dan kepuasan diri, serta kapasitas untuk menghancurkan diri sendiri, hedonisme, dan penolakan terhadap aktualisasi diri.

Cara berpikir irasional ini diawali dari pembelajaran tidak logis yang seringkali didapat dari orang tua atau budaya yang ditanamkan. Berpikir irasional dapat ditandai dengan kata-kata yang digunakan. Ucapan tidak logis melambangkan pemikiran yang salah dan ucapan

logis melambangkan pemikiran yang benar. Perasaan dan pikiran negatif harus ada penyangkalan dari diri dan harus diselesaikan melalui pemikiran yang rasional dan logis.

Dengan berkembangnya beberapa metode dan pendekatan terapi yang dikembangkan, kali ini kita akan fokus pada terapi rasional emotif, yang mengasumsikan bahwa keyakinan dan nilai-nilai irasional yang dimiliki seseorang mempunyai hubungan sebab akibat dengan gangguan emosional dan perilakunya, sehingga metode yang digunakan ini adalah cara paling efektif untuk membantu orang mengubah kepribadiannya yaitu dengan menghadapi langsung filosofi hidupnya sendiri. Jelaskan pada mereka cara berpikir rasional dan logis, ajarkan mereka untuk menolak pemikiran irasional dan menggantinya dengan pemikiran rasional yaitu pemikiran yang logis.

Terapi Rasional Emotif adalah sistem psikoterapi yang mengajarkan individu bagaimana sistem kepercayaan mereka menentukan bagaimana mereka merasakan dan mengatasi berbagai peristiwa dalam hidup mereka. Fokus terapi ini adalah pada bagaimana pemikiran mempengaruhi emosi, oleh karena itu termasuk dalam terapi kognitif. Tujuan dari terapi ini adalah untuk membantu individu mengatasi masalah perilaku dan emosional untuk menjalani hidup yang lebih bahagia, sehat, dan memuaskan. Sederhananya, terapi emosi rasional membantu individu menjauh dari ide-ide yang tidak logis dan belajar dari ide-ide yang logis atau realistis.

5. Pentingnya Mengenal Emosi Diri

"Emosi" berasal dari bahasa Prancis "emovoir", yang berarti kegembiraan, dan dari bahasa Latin "emovere", yang berarti menjauh. Pada akhirnya, perasaan memainkan peranan penting dalam kecenderungan kehidupan nyata. Menurut Descartes dan J.B. Watson, perasaan terdiri dari keinginan, penghinaan, kesengsaraan, kejutan, cinta, kegembiraan, ketakutan, dan kemarahan. Daniel Goleman mengkomunikasikan perasaan serupa dengan kedua karakter tersebut, sebagai berikut :

a. Kemarahan : galak, mendidih, mengejek, jengkel

b. Kesengsaraan : kuat, sengsara, suram, sunyi, melankolis, memuja diri sendiri, sedih

c. Ketakutan : gelisah, khawatir, stres, waspada, penuh perhatian, tidak nyaman

d. Cinta : penerima manfaat, persekutuan, kepercayaan, pertimbangan, kedekatan, komitmen, rasa hormat dan kesukaan

e. Iritasi : cemoohan, penghinaan, rasa muak, mual dan kebencian

f. Dihina : terhina dan jengkel

Sebagaimana dimaknai oleh para tokoh, kita dapat mengambil keputusan bahwa perasaan adalah suatu kecenderungan yang mendorong seseorang untuk menjawab atau bertindak terhadap peningkatan, atau sentimen, baik yang berasal dari dalam maupun dari luar dirinya. Agar kita dapat memikirkan perasaan kita sendiri, sangatlah penting untuk memahami diri kita sendiri. mencari cara untuk mengubah perasaan pesimistis menjadi perasaan baik tanpa memendamnya. Jangan pernah mengendalikan perasaan Anda; melepaskannya dan mengungkapnya. Meskipun demikian, untuk melakukannya dengan cerdas, kami ingin memiliki kemampuan untuk memahami orang-orang pada intinya. Ada beberapa hal yang dapat kita lakukan untuk meningkatkan kecerdasan emosional pada intinya, misalnya :

a. Dapat mengenali emosi diri sendiri

Keterampilan ini mencakup kemampuan kita dalam mengidentifikasi apa yang sebenarnya kita rasakan, setiap kali suatu emosi muncul kita harus menangkap pesan yang ingin disampaikan. Contoh-contoh berikut mencakup keadaan emosi guru yang marah, frustrasi, kecewa, bersalah, dan kesepian.

b. Mampu mengendalikan emosi negatif

Keahlian ini adalah kemampuan kita untuk memahami dampak emosi negatif pada diri sendiri dan orang lain, misalnya saat kita berada di tempat umum dan ada yang bertindak gegabah sehingga membuat kita kesal dan canggung. Jadi penataannya adalah menyampaikan perasaan murung melalui cara-cara menggunakan pikiran bawah sadar agar kita atau individu di sekitar kita tidak terpengaruh dengan perasaan yang muncul.

c. Mampu Mengelola Emosi Diri Sendiri

Memahami diri sendiri adalah bagian penting dari kemampuan memahami orang secara mendalam karena hal ini memungkinkan kita menjalani hidup dengan cara yang lebih baik, terutama yang dapat kita peroleh dari kesalahan kita sendiri.

d. Menjaga Perasaan Orang Lain

Kemampuan ini berhubungan dengan orang lain berdasarkan kemampuan mereka memahami perasaan mereka, yang dapat membantu kita membangun asosiasi dengan mereka ketika mereka sedang berkecil hati, marah, lesu, tidak sopan, atau berbohong.

e. Memberikan Inspirasi pada Orang Lain

Kemampuan membangkitkan semangat orang lain merupakan kelanjutan dari kemampuan memahami dan mengawasi perasaan orang lain. Ini adalah jenis keahlian inisiatif lain yang dapat memacu orang lain untuk mencapai tujuan bersama.

6. Konsep Diri

Konsep diri merupakan gambaran yang ada pada diri individu. Ini terdiri dari bagaimana seseorang memandang dirinya sendiri, yang dikenal sebagai informasi diri, bagaimana perasaannya terhadap dirinya sendiri, dan bagaimana seseorang ingin berubah.

Ide diri yang dikemukakan dalam buku Niken Bayu Argaheni "Guiding Correspondence (2022)", adalah cara kita melihat dan merasakan diri sendiri. Ide diri bukan sekadar gambaran tentang diri sendiri, namun juga merupakan kearifan dan penilaian terhadap diri sendiri. Keluarga dan individu terdekat sebagian besar membentuk pandangan diri seseorang. Kehidupan seseorang akan dipengaruhi oleh konsep diri yang dimilikinya, karena kemampuan berpikir sepanjang hidupnya dipengaruhi oleh konsep diri yang dimilikinya. Carl Rogers, seorang terapis, menemukan bahwa ide diri terdiri dari tiga bagian mendasar, yaitu pandangan mental diri, kepercayaan diri, dan diri optimal. Meskipun demikian, dalam dunia penelitian otak yang sedang berlangsung, potret mental diri sebagian besar dijelaskan lebih lanjut, sehingga ada lima bagian dari ide diri, yang secara spesifik adalah sebagai berikut :

a. Citra Tubuh

Citra tubuh, atau disebut mental self-view, mengacu pada cara kita melihat diri kita sebenarnya, baik secara sengaja maupun secara subliminal. Persepsi diri ini dikaitkan dengan highlight yang harus terlihat secara lugas, misalnya ukuran tubuh, bentuk wajah, dan warna kulit.

b. Kepribadian Diri

Kepribadian diri seseorang mulai terbentuk dan tercipta sejak ia masih kecil. Kepribadian ini muncul karena meluasnya keakraban kita dengan diri kita sendiri dan hubungan kita dengan keadaan kita saat ini.

c. Ideal Diri

Tentunya setiap orang mempunyai sudut pandang yang berbeda mengenai individu yang optimal, dan sudut pandang ini bergantung pada pedomannya masing-masing. Oleh

karena itu, self-ideal adalah semacam kerinduan untuk menjadi individu ideal yang kita butuhkan.

d. Peran Diri

Peran diri ini menyinggung betapa eratnya perilaku, mentalitas, nilai-nilai dan tujuan-tujuan yang lazim dilakukan oleh masyarakat atau kelompok di sekitar seseorang.

e. Harga Diri

Keyakinan adalah evaluasi individu terhadap hasil yang dicapai dengan melihat seberapa jauh cara berperilaku dibandingkan dengan yang ideal. Secara khusus, kepercayaan diri adalah cara kita menilai diri sendiri. Penegasan diri kita dipengaruhi oleh pemikiran dan reaksi kita sendiri dari keadaan kita saat ini.

f. Idealisasi Diri

Penting untuk diingat bahwa konsep diri kita dapat berubah dan berkembang dalam jangka panjang. Oleh karena itu, penting untuk menciptakan kembali dan membentuk cara kita memandang diri kita sendiri dengan cara yang positif sehingga kita dapat maju menuju individu yang kita inginkan.

7. Pentingnya Mengenal Diri Sendiri

Mengenal diri adalah dimana individu mengenal dirinya sendiri, melihat kelebihan dan kekurangan dirinya sehingga dapat menjawab dengan baik permintaan-permintaan yang muncul dari dalam dirinya maupun dari luar dirinya. Menurut Norsjirman, mengenal diri merupakan sarana agar setiap individu dapat benar-benar memahami kehidupan ini. Pada titik inilah individu mengenal dirinya sendiri, melihat kelebihan dan kekurangan dirinya, sehingga mampu mengambil tindakan terhadap permintaan-permintaan yang muncul dari dalam dirinya maupun dari luar dirinya. Ketika kita tidak tahu tentang potensi yang kita miliki, kita akan melewatkan kesempatan untuk menyadari diri kita sendiri. Tujuan mengenal diri sendiri :

a. Dengan tujuan agar kita dapat memahami apa yang sebenarnya kita butuhkan,

b. Memahami apa saja kekurangan dan kelebihan kita,

c. Untuk membantu menunjang cita cita,

d. Meningkatkan rasa cinta terhadap diri kita sendiri,

e. Untuk merancang masa depan yang unggul,

f. Mengendalikan diri sendiri dengan baik.

Beberapa cara berbeda untuk memandang diri kita sendiri adalah sebagai berikut :

a. Meningkatkan kesadaran diri (self awarness)

Self awarness adalah kemampuan individu untuk membedakan dan memahami secara utuh kecenderungan, karakter, perasaan, sentimen, pertimbangan dan pendekatan dalam menyesuaikan diri dengan keadaannya saat ini. Ketika seseorang mencela dirinya sendiri, orang yang memahami dirinya dengan baik cenderung tidak mudah merasa kesal. Dengan perhatian penuh, kita dapat mengetahui diri sendiri dan mensurvei diri sendiri untuk melanjutkan.

b. Self-Observing (memeriksa diri sendiri)

Mengamati diri atau memeriksa diri adalah kemampuan individu untuk mengendalikan diri dan perasaannya dalam iklim sosial. Kemampuan ini nantinya akan membantu kita menyaring dan memposisikan diri ketika berada dalam iklim sosial.

c. Latih Self-Sympathy (memuja diri sendiri)

Simpati diri adalah pendekatan untuk memperlakukan atau menghargai diri sendiri. Hal ini melatih kita untuk mengakui diri sendiri dan menghargai upaya yang telah kita lakukan, terlepas dari apakah kita puas atau tidak dengan hasilnya. Oleh karena itu, simpati pada diri sendiri dapat membantu kita memahami diri sendiri dengan baik tanpa memaksakan apapun.

Keuntungan Mengenal Diri Sendiri :

a. Dapat memahami diri sendiri,

b. Siap membina diri terhadap kekurangan dan kelebihan yang dimiliki,

c. Memutuskan tujuan profesi kita kedepannya,

d. Mudah menyelesaikan masalah,

e. Dapat hidup bermasyarakat.

KESIMPULAN

Pendidikan sangat penting bagi tiap individu yang berkembang, sehingga setiap orang berhak atas pendidikan yang layak. Pendidikan dapat didefinisikan sebagai pembelajaran

pengetahuan, keterampilan, dan kebiasaan sebuah kelompok orang yang diturunkan dari satu generasi ke generasi selanjutnya melalui pelatihan, pendidikan, dan penelitian. Dalam proses pembelajaran diperlukan Kesehatan mental. Kesehatan mental merupakan suatu keadaan emosional dan psikologis yang baik dan sehat, seseorang dalam keadaan ini dapat memanfaatkan kemampuan emosi serta kesadarannya dengan tepat, karena mempunyai fungsi ikatan sosial yang dapat memenuhi kebutuhan hidupnya. Hakikat dari kesehatan mental tertuju pada perawatan mental yang tepat. Memiliki kesehatan mental dapat membuat seseorang mampu mengendalikan emosi mereka sendiri, menunjukkan kecerdasan, dan mampu melindungi perasaan orang lain. Fungsi-fungsi kesehatan mental yaitu Prevention (pencegahan), Amelioration (perbaikan), Preservation (pengembangan). Seseorang yang memiliki Kesehatan mental akan lebih berpikir secara logis, mengetahui kemampuan diri yang akan berakibat membantu dalam proses pembelajaran serta mampu menumbuhkan prestasi dan motivasi siswa

DAFTAR PUSTAKA

Alang , H. M. S. (2018). Proses Pelaksanaan Terapi Rasional Emotif. Jurnal Bimbingan dan Penyuluhan Islam 6 (2), 17-24.

Fakhriyani, D. V. (2019). Kesehatan Mental. Pamekasan: Penerbit Duta Media, 22-24.

Lelboy, V. K. (2021). Mengenal Diri Sebagai Jalan Menuju Kesucian. Jurnal Pastoral dan Kateketik 4 (2), 93-100, 5-7.

Maitrianti, C. (2021). Hubungan antara kecerdasan intrapersonal dengan kecerdasan emosional. Media Kajian Pendidikan Agama Islam 11 (2), 291-305, 297-299.

Nurtiwiyono, H. (2023). Peran Guru Bagi Kesehatan Mental Siswa Sekolah Menengah Atas Dalam Proses Mengajar. Journal Education and Counseling 3 (2), 100-101.

Semiun, Y. (2006). Kesehatan Mental 1. Pandangan umum mengenai penyesuaian diri dan kesehatan mental serta teori-teori yang terkait. Yogyakarta: Penerbit Kanisius, 30-100.

Sukmadinata, N. S. (2016). Landasan Psikologi Proses Pendidikan. Bandung: PT. Remaja Rosdakarya, 50-200.

Syehraeni, A. (2020). Pembentukan Konsep Diri Remaja. Jurnal Bimbingan dan Penyuluhan Islam 7 (1), 65, 68-71.