KELUARGA SEBAGAI LEMBAGA PENDIDIKAN PERTAMA DAN UTAMA DALAM MEMBINA KESEHATAN JIWA/MENTAL ANAK

H. Abdul Haris PanaI
Guru Besar Universitas Negeri Gorontalo

ABSTRAK
Berbagai faktor yang mempengaruhi tumbuh kembang anak seperti iklim sosial dalam keluarga, kebudayaan atau adat istiadat, kehidupan ekonomi berupa tingkat kemakmuran, keadaan perumahannya, dan sebagainya. Dengan kata lain bahwa tumbuh kembang anak dipengaruhi oleh keseluruhan situasi dan kondisi keluarganya. Peranan pendidikan keluarga terhadap pembinaan kesehatan jiwa/mental anggota keluarga sangat menentukan. Berbagai potensi anak dapat dikembangkan dimulai anak berada dalam lingkungan keluarga. Keluarga sebagai tempat pertama dan utama dalam tumbuh kembang anak. Dalam membina kesehatan jiwa/mental dalam keluarga diperlukan pengetahuan dan pemahaman terhadap kesehatan mental. Oleh karena pendidikan dalam keluarga sangat berperan dalam membina kesehatan jiwa/mental anggota keluarganya. Beberapa kiat yang dapat ditempuh untuk membina kesehatan jiwa/mental adalah dengan nmenjaga keseimbangan mental.

I. PENDAHULUAN

Perkembangan kebutuhan dan aspirasi individu dan masyarakat menyebabkan peran keluarga terhadap pendidikan anak-anaknya mengalami perubahan. Dengan meningkatnya kebutuhan dan aspirasi anak, maka keluarga pada umumnya tidak mampu memenuhinya. Oleh karena itu sebagian dari tujuan pendidikan akan diperoleh melalui jalur pendidikan sekolah atau pendidikan formal dan pendidikan luar sekolah atau pendidikan non formal. Hal ini tidak berarti bahwa keluarga dapat melepaskan diri dari tanggung jawabnya terhadap pendidikan anak, karena keluarga diharapkan dapat bekerjasama dan mendukung pusat kegiatan pendidikan lainnya yaitu sekolah dan masyarakat. Fungsi dan peranan keluarga tidak terbatas hanya pada pendidikan keluarga, akan tetapi lebih dari itu, yakni keluarga ikut serta bertanggung jawab terhadap pendidikan lainnya. Dalam Undang-undang tentang Sistem Pendidikan Nasional ditegaskan bahwa fungsi dan peranan keluarga dalam pencapaian tujuan pendidikan yakni membangun manusia Indonesia seutuhnya. Dalam Undang-undang tersebut ditegaskan pula bahwa pendidikan keluarga merupakan salah satu upaya mencerdaskan kehidupan bangsa melalui pengalaman seumur hidup. Pendidikan dalam keluarga meberikan keyakinan agama, nilai budaya yang mencakup nilai moral dan aturan-aturan pergaulan serta pandangan, keterampilan dan sikap hidup yang mendukung kehidupan dalam bermasyarakat berbangsa, dan bernegara kepada anggota keluarga yang bersangkutan.

Tokoh dan pahlawan pendidikan kita (Ki Hajar Dewantoro) mengemukakan bahwa suasana kehidupan keluarga merupakan tempat yang sebaik-baiknya untuk melakukan pendidikan baik individual maupun pendidikan sosial. Keluarga sebagai tempat pendidikan yang sempurna sifat dan wujudnya untuk melangsungkan

pendidikan ke arah pembentukan pribadi yang utuh, tidak saja bagi anak-anak, tetapi juga bagi remaja. Orang tua berperan sebagai penuntun, sebagai pengajar, dan pemberi contoh.

Lingkungan keluarga merupakan pusat pendidikan yang penting dan menentukan, karena itu tugas pendidikan adalah mencari cara atau metode untuk membantu orangtua agar dapat mendidik anak-anaknya dengan optimal. Keluarga juga berperan dalam membina dan mengembangkan perasaan sosial anak seperti hidup hemat, menghargai kebenaran, tenggang rasa, menolong orang lain, hidup damai dan sebagainya. Di dalam keluargalah tempat menanamkan dasar pembentukan watak anak-anak.

Decroly dalam sebuah tulisannya yang dikutif oleh Adhana, 1986, mengemukakan bahwa 70% dari anak-anak yang terjerumus ke dalam perilaku kejahatan berasal dari keluarga yang rusak kehidupannya. Oleh karena itu, untuk memperbaiki perilaku individu masyarakat maka perlu diciptakan lingkungan keluarga baik yang mampu mencegah anggota keluarga terutama para remajanya untk tidak terjerumus pada perilaku kejahatan. Sarana yang mampu mencegah perilaku seperti itu adalah adanya pendidikan keluarga.

Ada dua permasalahan yang dibahas dalam tulisan ini yaitu:

1) Bagaimana peranan pendidikan keluarga terhadap pembinaan kesehatan jiwa/mental anggota keluarga?
2) Bagaimana membina kesehatan jiwa/mental anggota keluarga?

II. PEMBAHASAN

Sebelum kita melangkah kepada pembahasan tentang peranan pendidikan keluarga terhadap pembinaan kesehatan jiwa/mental individu dalam keluarga, dan bagaimana membina kesehatan jiwa/mental dalam keluarga, maka baiklah kita mengenal beberapa istilah atau konsep yang berhubungan dengan pokok bahasan kita yaitu: (1) konsep pendidikan, dan (2) kesehatan jiwa/mental.

A. Pendidikan

Batasan tentang pendidikan sangat beragam, tergantung pada orientasinya, konsep dasar yang digunakan, aspek yang menjadi tekanan, atau falsafah yang melandasinya. Beberapa contoh batasan tentang pendidikan sebagaimana dikemukakan Tirtahardja, dkk, dalam bukunya Pengantar Pendidikan (1995) yang secara ringkas dapat dikemukakan sebagai berikut:

a. Pendidikan sebagai proses transformasi budaya: sebagai pewarisan budaya dari satu generasi ke generasi berikutnya.
b. Pendidikan sebagai proses pembentukan pribadi: sebagai suatu kegiatan yang sistimatis dan sistemik terarah pada pembentukan kepribadian peserta didik
c. Pendidikan sebagai penyiapan warga negara: sebagai suatu kegiatan yang terencana untuk membekali anak didik agar menjadi warga negara yang baik
d. Pendidikan sebagai penyiapan tenaga kerja: sebagai suatu kegiatan yang membimbing anak sehingga memiliki bekal dasar untuk bekerja.
e. Pendidikan sebagai upaya untuk membentuk manusia Indonesia seutuhnya, dan masih banyak lagi batasan-batasan pendidikan yang dikemukakan oleh para ahli

yang tidak sempat dikemukakan di sini satu persatu. Namun dari batasan di atas kita dapat memahami bahwa pendidikan pada hakekatnya adalah upaya yang dilakukan ke arah ”pendewasaan” individu.

B. Kesehatan Mental

Berbagai istilah yang disepadankan dengan kesehatan mental yaitu *mental hygiene* atau *mental health*, kesehatan jiwa, bahkan yang lagi trend saat ini adalah kecerdasan mental, kecerdasan emosional (EQ) dan kecerdasan spiritual (SQ).

Menurut WHO dalam Winkel (1991) disebutkan bahwa sehat adalah suatu keadaan berupa kesejahteraan fisik, mental, dan sosial secara penuh dan bukan semata-mata tidak adanya penyakit atau kelemahan tetentu. Sedangkan menurut Darojad (1982) bahwa kesehatan mental adalah terhindarnya seseorang dari gejala-gejala gangguan dan penyakit jiwa, dapat menyesuaikan diri, dapat memanfaatkan segala potensi dan bakat yang ada dengan semaksimal mungkin dan membawa kepada kebahagiaan bersama serta mencapai keharmonisan jiwa dalam hidup. Dengan demikian dapat dipahami bahwa kesehatan mental bukan sekedar terhindarnya dari penyakit dan kelemahan, akan tetapi mecakup seluruh aspek kejiwaan termasuk kestabilan emosi dalam menghadapi persoalan dan kepuasan dalam memenuhi kebutuhan jasmani, rohani, dan sosial.

C. Kesehatan Mental kaitannya dengan Pendidikan Keluarga

Sebagaimana dikemukakan terdahulu bahwa keluarga merupakan tempat pertama dan utama anak mendapatkan pendidikan. Orang tua pada umumnya memberikan pelayanan kepada anak-anaknya sesuai dengan kebutuhan mereka. Berbagai model dan bentuk pelayanan yang diberikan orang tua terhadap anak sehingga dari bentuk dan model pelayanan tersebut terkesan ada orangtua yang sangat memanjakan anaknya, ada yang sangat keras dan tegas kepada anaknya. Namun demikian bagi keluarga yang telah mengerti dan memahami tentang kesehatan mental, akan mendidik anak-anaknya sesuai dengan perkembangan kemampuan dan kesenangan serta kepuasan mereka.

Sekolah merupakan lingkungan/masyarakat yang lebih luas dari keluarga, yang diharapkan bukan sekedar melaksanakan pembelajaran, akan tetapi harus berusaha memberikan pendidikan sesuai dengan perkembangan anak didik, dimana sekolah mampu memfasilitasi anak didiknya mengembangankan potensinya secara optimal dalam arti mampu memberikan layanan perkembangan anak didiknya. Pendidikan di sekolah merupakan kelanjutan pendidikan dalam keluarga, itulah sebabnya keberhasilan pendidikan dalam keluarga akan sangat menentukan keberhasilan anak dalam menyesuaikan diri dengan lingkungan yang lebih luas baik di sekolah maupun dalam masyarakat. Oleh sebab itu pendidikan dalam keluarga memiliki andil yang sangat besar terhadap keberhasilan anak dalam menyesuaikan diri dengan lingkungan yang lebih luas. Dengan demikian dapat dikatakan bahwa pendidikan keluarga sangat berperan dalam mewujudkan kesehatan mental anak.

D. Membina kesehatan jiwa/mental

Membina kesehatan jiwa dalam bahasan ini diarahkan kepada bagaimana mewujudkan keseimbangan mental.

Dalam realita kehidupan manusia selalu dihadapkan pada berbagai suasana/keadaan yang terkait dengan kondisi mental. Selain rasa bahagia, manusia kadang menghadapi masalah yanng ringan maupun berat. Masalah satu belum selesai, sudah datang masalah yang lain, sehingga dirasa sangat berat karena masalah datang bertubi-tubi dan sangat kompleks. Pengertian masalah atau problema menurut Gulo (1982) adalah situasi yang tidak pasti, meragukan dan sukar dipahami, yang kadang dirasakan oleh individu ringan, sedang maupun berat. Hal ini tergantung pada urugensi kebutuhan dan sifat pribadi individu yang menghadapinya.

Menurut Rose L. Mooney (1983) problematika manusia dikelompokkan atas sebelas bidang kehidupan yang meliputi bidang kesehatan dan perkembangan fisik, kondisi kehidupan dan pekerjaan, sosialisasi dan aktivitas rekreasi, relasi yang bersifat psikologis, berpacaran, seks dan perkawinan, rumah tangga dan kekeluargaan, moral dan agama, penyesuaian diri dalam tugas di perguruan tinggi, pendidikan dan pekerjaan, kurikulum dan prosedur pengajaran. Sebelas bidang ini merupakan pengelompokan secara garis besar atau secra luas dan kasar. Cara mengatasi problematika pun bervariasi sesuai dengan usia, jabatan, situasi dan banyak lagi. Pemecahan problem yang tepat dan cepat akan mewujudkan mental yang sehat. Usaha-usaha dalam kesehatan mental yang utama adalah dengan cara preventif atau penanggulangan, menjaga jangan sampai mengalami ketidakseimbangan. Bila ada problem harus dihadapi secara rasional sesuai dengan realita kehidupan. Pengetahuan kesehatan mental baik untuk diri sendiri maupun dalam kehidupan bermasyarakat sangat perlu dimiliki.

Dalam bahasan ini akan dikemukakan beberapa cara menjaga keseimbangan mental baik secara umum maupun bagi diri sendiri antara lain:

a. Menjaga Keseimbangan Mental pada Umumnya

Cara yang bersifat umum ini terutama untuk mewujudkan keseimbangan atau keharmonisan dalam kehidupan bersama. Dalam kehidupan sehari-hari manusia selalu saja mengalami kesuksesan dan kegagalan yang silih berganti. Hanya saja frekuensi dari setiap individu yang bervariasi.

Kesulitan dan kegagalan harus dihadapi dengan tenang, bertindak secara positif dan selalu waspada. Ada beberapa tindakan yang mungkin bisa dilakukan antara lain:

1) Membicarakan/mengeluarkan kesulitan-kesulitan
   Persoalan yang mengganggu keseimbangan jangan disimpan dan disembunyikan, melalinkan harus dikonsultasikan dengan orang lain yang dipercaya. Hal ini akan meringankan penderitaan dan dapat membantu pemecahan problem.
2) Meninggalkan kesulitan untuk sementara
   Kesulitan dapat dihindari sementara, setelah itu kita bersedia kembali menghadapinya kembali secara tenang, rasional, dan tidak emosional. Menghindari sementara dapat berupa rekreasi, olah raga, nonton film, dan sebagainya.

3) Menyalurkan kemarahan
   Bila kita mengalami ketegangan berupa kemarahan, dapat disalurkan kepada pekerjaan misalnya berkebun, dan pekerjaan-pekerjaan lain yang dapat dilakukan untuk melupakan sementara apa yang menjadi penyebab kemarahan kita. Problem dapat diselesaikan dengan tenang dan rasional.
4) Menyelesaikan tugas satu demi satu
   Tugas yang bersimpang siur menimbulkan kesukaran dan ketegangan. Maka hendaknya tugas diselesaikan satu persatu, karena dengan begitu kita menjadi merasa lebih ringan.
5) Janganlah menganggap diri kita selalu sempurna
   Manusia selalu mempunyai cita-cita. Kita harus dapat mengukur kemampuan kita apakah kiranya kita dapat mencapainya. Bagi orang-orang yang mempunyai cita-cita terlalu tinggi sering timbul ketegangan, ketakutan nanti tidak dapat mencapai cita-cita tersebut sehingga ketegangan akan mengganggu keseimbangan.
6) Rekreasi yang sehat
   Rekreasi sangat perlu bila manusia selalu menghadapi tugas-tugas yang berat dan rutin, karena rutinitas pekerjaan dapat membosankan dan dapat pula menimbulkan ketegangan. Rekreasi dapat mengalihkan perhatian kita dari pekerjaan-pekerjaan yang membosankan tersebut.
7) Menggunakan mekanisme pertahanan yang positif
   Keseimbangan manusia selalu dibutuhkan. Biasanya kalau manusia tidak dapat memenuhi dorongannya akan terjadi gangguan keseimbangan, yang mestinya keseimbangan harus tercapai. Secara mekanisme akan terjadi keseimbangan yang semu (tak wajar). Mekanisme pertahanan sedapat mengkin yang positf, misalnya sublimasi/peningkatan, kompensasi yang positif, dan sebagainya.

b. Menjaga Keseimbangan Mental bagi Diri Sendiri

Biasanya manusia lebih mampu melihat kekeliruan atau kesalahan penyesuaian orang lain daripada melihat keadaan dirinya sendiri. Dalam hal ini Willin mengemukakan bahwa pembentukan diri sendiri akan berhasil jika ada usaha yang teratur untuk mengubah perasaan dan sikapnya. Artinya seseorang harus mempelajari bagaimana mengatasi kesulitan sendiri, dengan deimikian harus ada keinginan untuk mengubah diri sendiri. Langkah-langkah yang dapat ditempuh antara lain:

1) Memahami diri sendiri
   Langkah utama ialah membentuk dan mempelajari apakah pribadi itu mempunyai ketegangan-ketegangan emosi, ketidaksadaran dan sebagainya. Cara-cara ini dapat memberi kesempatan untuk menilai kepribadian sendiri. Tentunya hal ini harus didasarkan pada pengetahuan misalnya tentang psikologi, teori kepribadian, ilmu kesehatan mental, yang kesemuanya dapat diperoleh dari berbagai sumber. Dengan demikian kita dapat mengenal, menolong, dan membangun mental, mempertebal serta mempertingi kepribadian dan tingkat sosial.
2) Menilai diri sendiri
   Menilai diri sendiri dapat dilakukan melalui proses analisis sendiri. Analisis ini secarea subyektif akan menghasilkan gambaran yang jelas dari emosi, rasa aku

dan sebagainya. Beberapa kiat yang ditawarkan antara lain: (1) memahami kata hati kita yang sebenarnya, (2) memahami langkah-langkah penyesuaian yang telah lalu, (3) memiliki gambaran tentang keadaan diri kita, (4) keadaan psikis/mental kita.

3) Menerima keadaan diri sendiri
   Bila manusia menerima dirinya sendiri sebagaimana adanya, maka penyesuaian diri akan lebih baik.
4) Mengembangkan potensi yang positif
   Setelah memahami realita diri sendiri, selanjutnya kita menempuh langkah-langkah positif agar penyesuaian tercapai serta kebahagiaan terwujud. Kita perlu merubah hal-hal yang telah lama kita perbuat. Tiap orang tentunya punya kecakapan atau kekuatan, dan ini harus dipupuk dan ditingkatkan semaksimal mungkin. Kelemahan yang ada harus dapat ditekan atau dihilangkan.

III. PENUTUP

1. Peranan pendidikan keluarga terhadap pembinaan kesehatan jiwa/mental anggota keluarga sangat menentukan. Berbagai potensi anak dapat dikembangkan dimulai anak berada dalam lingkungan keluarga. Keluarga sebagai tempat pertama dan utama dalam tumbuh kembang anak.
2. Dalam membina kesehatan jiwa/mental dalam keluarga diperlukan pengetahuan dan pemahaman terhadap kesehatan mental. Oleh karena pendidikan dalam keluarga sangat berperan dalam membina kesehatan jiwa/mental anggota keluarganya. Beberapa kiat yang dapat ditempuh untuk membina kesehatan jiwa/mental adalah dengan nmenjaga keseimbangan mental.

DAFTAR PUSTAKA

Goleman, Daniel, *Kecerdasan Emosional* (terjemahan), cet. VII, PT Gramedia Pustaka Utama, Jakarta, 1975.

Jusuf, Muri, 1982. *Pengantar Pendidikan*. Jakarta. Ghalia Indonesia.

Manan Imran., *Dasar-Dasar Sosial Budaya Pendidikan*., Jakarta: Dirjen DIKTI P2LPTK, 1989.

Semiawan Conny, *Pendidikan Tinggi; Peningkatan Kemampuan Manusia Sepanjang Hayat Seoptimal Mungkin*, Jakarta: PT. Grasindo; 1999.

Sunaryo Kartasasmita dan Nyoman Dantes, 1997. *Landasan-Landasan Pendidikan Sekolah Dasar. Departemen Pendidikan dan Kebudayaan, Direktirat Jenderal*

Wuradji., *Sosiologi Pendidikan Sebuah Pengantar Sosio Antropologi*., Jakarta: Dirjen DIKTI P2LPTK, 1988.

Zohar, Danah and Ian Marshall, *Spiritual Intelligence The Ultimate Intelligence*, Bloomsbury, London, 2000