

# PERUBAHAN MENTAL

I Ketut Sudarsana

Perubahan dalam Kamus Besar Bahasa Indonesia mengartikan perubahan adalah sebagai berikut : (1) Hal (keadaan) berubah; peralihan ; pertukaran, (2) Perbaikan aktiva tetap yang baik menambah jumlah jasanya.

Dalam penelitian ini pengertian perubahan adalah suatu hal atau keadaan yang berubah, perubahan yang dimaksud adalah perubahan sikap dan tingkah laku siswa dari yang tidak baik menjadi baik. Dimana dalam interaksi pembelajaran banyak sekali faktor yang mempengaruhi perubahan mental siswa. Untuk anak setingkat SMA dalam membentuk sikap dan perilaku amat besar. Hal ini tercermin dari proses pendidikan yang menekankan pada pembentukan sikap mental yang baik. Pertimbangan-pertimbangan anak dalam menentukan sikap tergantung pada situasi di sekolah, di rumah dan di masyarakat. Demikian pula contoh-contoh yang mereka lihat sehari-hari seperti contoh perilaku guru, teman-teman, orang tua dan masyarakat. Sikap dan perilaku yang muncul dominan akibat pengalaman mereka selama ini, sebaliknya pada orang yang lebih dewasa, konsep pengetahuan yang dimiliki lebih menentukan pertimbangan dalam mengambil sikap dan berperilaku.

Sehubungan dengan konsep perubahan diatas diharapkan menambah

nilai lebih dalam peningkatan pembelajaran agama Hindu dan juga berdampak pada kualitas sumber daya manusia (SDM) dan pendidikan secara umum.

Mental berarti jiwa atau rohani pikiran atau batin kejiwaan (Rudi : 239). Mental juga diartikan sebagai kondisi jiwa yang terpantul dalam sikap seseorang terhadap berbagai situasi yang dihadapi (Pusbintal,1981 : 121).

Landasan utama bagi pembentukan cara belajar yang baik pada setiap manusia lebih memiliki aspek rohani tertentu. Suatu sikap rohani yang ditumbuhkan dan dipelihara sebaik-baiknya akan membantu seseorang manusia mempunyai senjata berupa kesediaan mental. Tetapi kesediaan mental para manusia pada umumnya tidak akan dapat bertahan terhadap berbagai kesukaran dan jerih payah di suatu sekolah. Sikap mental yang perlu diusahakan oleh setiap manusia sekurang-kurangnya meliputi empat segi yaitu tujuan belajar, minat terhadap pelajaran, kepercayaan pada diri sendiri dan keuletan.

Selanjutnya mengenai mental sehat mengalami perkembangan yang sangat pesat yang dipengaruhi oleh perilaku, norma dan budaya masyarakat. Di suatu sisi istilah mental sehat yaitu istilah yang global dimana manusia dari jaman ke jaman menyepakati istilah itu, di sisi lain istilah mental sehat atau regional dimana pemahaman suatu masyarakat pada suatu masa berbeda dengan yang lain. Para psikolog membuat banyak pengertian mental sehat dalam berbagai pengertian itu

nampak adanya beragam penekanan masalah perilaku manusia sesuai perbedaan aliran dan sudut pandang dipilih oleh masing-masing psikolog. Meskipun demikian perbedaan yang mengemuka tetap bermuara pada satu poros yaitu pemahaman tentang mental sehat. Inti pembahasan mental sehat kemampuan beradaptasi secara personal dan sosial sehingga individu hidup dengan perasaan senang dan bahagia. Seseorang yang sehat mentalnya tidak cukup hanya terbatas pada pengertian terhindarnya dia dari gangguan penyakit jiwa baik neurosis maupun psikologis, melainkan patut dilihat sejauh mana seseorang itu mampu menyesuaikan diri dengan dirinya sendiri dan lingkungannya, mampu mengharmoniskan fungsi-fungsi jiwanya, sanggup mengatasi problema hidup termasuk kegelisahan dan konflik batin yang ada, serta sanggup mengaktualisasikan potensi dirinya untuk mencapai kebahagiaan.

Mental sehat adalah terhindar dari penyimpangan. Beberapa pakar psikologi mendefinisikan mental sehat sebagai suatu keadaan dimana individu terbebas dari penyimpangan, kekhawatiran, kegelisahan, kesalahan dan kekurangan. Individu yang sehat mentalnya adalah individu yang tidak menyimpang dari norma, tidak berlaku salah, tidak menampakkan kekhawatiran dan kegelisahan, individu seperti inilah individu ideal yang terhindar dari kekurangan dan kelemahan. Dalam hal ini definisi mental sehat adalah mental yang

terhindar dari penyimpangan yang berat, kekhawatiran yang kuat dan kesalahan yang banyak. Individu yang sehat mentalnya adalah individu bisa meminimalisir kesalahan, sedikit penyimpangan dan kekhawatiran.

Mental sehat adalah terwujudnya keharmonisan. Sebagian besar psikologi yang lain mengatakan bahwa mental sehat adalah suatu keadaan jiwa dimana individu merasa aman dan tenang apabila ada keharmonisan diantara kekuatan-kekuatan di dalam dirinya atau adanya keharmonisan antara potensi pribadi dan lingkungan dimana ia tinggal atau keharmonisan diantara semuanya. Plato mendefinisikan keharmonisan ini dengan membagi jiwa manusia menjadi tiga, pertama dan kedua jiwa pamarah yang ada pada, keutamaannya adalah berani, ketiga jiwa kesenangan yang ada di perut, keutamaannya adalah iffah. Individu dikatakan sehat mentalnya apabila kekuatan jiwa akalnya mampu menyeimbangkan tuntutan-tuntutan jiwa amarah dan tuntutan-tuntutan jiwa.

Pengertian mental sehat dengan mewujudkan keharmonisan diantara fungsi pribadi. Keharmonisan antara fungsi pribadi dan lingkungan dalam psikologi modern dikemukakan oleh Sigmud Freud (1856-1939), seorang bapak psikolog dari aliran psikoanalisa. Menurut Freud, jiwa seseorang terstruktur atas 3 sistem pokok yaitu : id (*das es*), ego (*das ich*), dan super ego (*das veber ich*).

**Bahan Bacaan**

- Sudarsana, I. K. (2017). Interpretation Meaning of Ngaben for Krama Dadia Arya Kubontubuh Tirtha Sari Ulakan Village Karangasem District (Hindu Religious Education Perspective). *Vidyottama Sanatana: International Journal of Hindu Science and Religious Studies*, 1(1), 1-13.
- Sudarsana, I. K. (2014). PENGEMBANGAN MODEL PELATIHAN UPAKARA BERBASIS NILAI PENDIDIKAN AGAMA HINDU UNTUK MENINGKATKAN PERILAKU KEWIRAUSAHAAN: Studi pada Remaja Putus Sekolah di Kelurahan Peguyangan Kota Denpasar.
- Sudarsana, I. K. PERAN KELUARGA DALAM MEMBENTUK KARAKTER ANAK USIA DINI. *STRATEGI PEMBELAJARAN ANAK USIA DINI UNTUK MEWUJUDKAN GENERASI BERKUALITAS*.
- Sudarsana, I. K. (2016). PEMIKIRAN TOKOH PENDIDIKAN DALAM BUKU LIFELONG LEARNING: POLICIES, PRACTICES, AND PROGRAMS (Perspektif Peningkatan Mutu Pendidikan di Indonesia). *Jurnal Penjaminan Mutu*, (2016), 44-53.
- Sudarsana, I. K. (2015). PENINGKATAN MUTU PENDIDIKAN LUAR SEKOLAH DALAM UPAYA PEMBANGUNAN SUMBER DAYA MANUSIA. *Jurnal Penjaminan Mutu*, (Volume 1 Nomor 1 Pebruari 2015), 1-14.
- Sudarsana, I. K. (2016). DEVELOPMENT MODEL OF PASRAMAN KILAT LEARNING TO IMPROVE THE SPIRITUAL VALUES OF HINDU YOUTH. *Jurnal Ilmiah Peuradeun*, 4(2), 217-230.
- Sudarsana, I. K. (2017). Interpretation Meaning of Ngaben for Krama Dadia Arya Kubontubuh Tirtha Sari Ulakan Village Karangasem District (Hindu Religious Education Perspective). *Vidyottama Sanatana: International Journal of Hindu Science and Religious Studies*, 1(1), 1-13.
- Sudarsana, I. K. (2016, October). Peningkatan Mutu Pendidikan Agama Hindu Melalui Efektivitas Pola Interaksi Dalam Pembelajaran Di Sekolah. In *SEMINAR NASIONAL AGAMA DAN BUDAYA (SEMAYA II)* (No. ISBN : 978-602-71567-6-0, pp. 132-140). Fakultas Dharma Acarya IHDN Denpasar bekerjasama dengan Jayapangus Press.
- Sudarsana, I. K. (2016, October). The Importance Of Morals Teaching In Shaping The Students' Characters In School. In *Dharma Acarya Faculty International Seminar (DAFIS)* (No. ISBN : 978-602-71567-5-3, pp. 367-376). Dharma Acarya Faculty Hindu Dharma State Institute (IHDN) Denpasar in Association with Jayapangus Press.

- Sudarsana, I. K. (2016, June). Praksis Teori Sosial Kognitif dalam Mengembangkan Karakter Peduli Sosial Pada Mahasiswa Jurusan Pendidikan Bahasa Dan Sastra Agama. In *Seminar Nasional* (No. ISBN : 978-602-74659-3-0, pp. 82-87). Institut Hindu Dharma Negeri Denpasar.
- Sudarsana, I. K. (2016, May). Membentuk Karakter Siswa Sekolah Dasar melalui Pendidikan Alam Terbuka. In *Seminar Nasional* (No. ISBN : 978-602-72630-6-2, pp. 214-221). Jurusan Pendidikan Guru Sekolah Dasar Hindu Fakultas Dharma Acarya IHDN Denpasar.
- Sudarsana, I. K. (2016, April). Meningkatkan Perilaku Kewirausahaan Wanita Hindu melalui Pemberian Pelatihan Upakara. In *Seminar Nasional* (No. ISBN : 978-602-72630-5-5, pp. 79-85). Pusat Studi Gender dan Anak LP2M IHDN Denpasar.
- Sudarsana, I. K. (2015, September). Inovasi Pembelajaran Agama Hindu di Sekolah Berbasis Multikulturalisme. In *Seminar Nasional* (No. ISBN : 978-602-71567-3-9, pp. 94-101). Fakultas Dharma Acarya IHDN Denpasar.
- Sudarsana, I. K. (2015, June). Pentingnya Kearifan Lokal dalam Pendidikan Karakter bagi Remaja Putus Sekolah. In *Seminar Nasional* (No. ISBN : 978-602-71567-1-5, pp. 343-349). Fakultas Dharma Acarya IHDN Denpasar.
- Sudarsana, I. K. (2015, May). Peran Pendidikan Non Formal dalam Pemberdayaan Perempuan. In *Seminar Nasional* (No. ISBN : 978-602-72630-0-0, pp. 135-139). Lembaga Penelitian dan Pengabdian Pada Masyarakat IHDN Denpasar.
- Sudarsana, I. K. (2014, October). Kebertahanan Tradisi Magibung Sebagai Kearifan Lokal dalam Menjaga Persaudaraan Masyarakat Hindu. In *Seminar Nasional* (No. ISBN : 978-602-71598-0-8, pp. 137-143). Fakultas Brahma Widya IHDN Denpasar.
- Sudarsana, I. K. (2014, October). Peningkatan Peran Pendidikan Agama Hindu dalam Membangun Remaja Humanis dan Pluralis. In *Seminar Nasional* (No. ISBN : 978-602-71567-0-8, pp. 26-32). Fakultas Dharma Acarya IHDN Denpasar.
- Sudarsana, I. K. (2014, September). Membangun Budaya Sekolah Berbasis Nilai Pendidikan Agama Hindu untuk Membentuk Karakter Warga Sekolah. In *Seminar Nasional* (No. ISBN : 978-602-71464-0-2, pp. 69-75). Pascasarjana IHDN Denpasar.
- Sudarsana, I. K. (2013, September). Pentingnya Organisasi Profesi, Sertifikasi dan Akreditasi sebagai Penguatan Eksistensi Pendidikan Nonformal. In *International Seminar* (No. ISBN : 978-602-17016-2-1, pp. 176-187). Department Of Nonformal Faculty Of Education UPI.