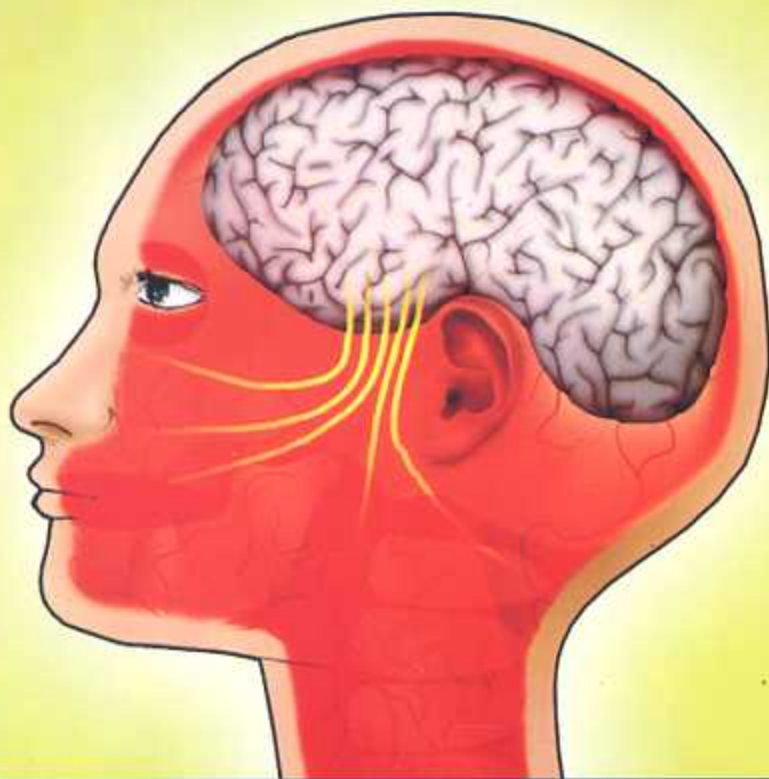




PENERBIT ANDI®

KESEHATAN MENTAL.

*Konsep, Cakupan dan
Perkembangannya*



Siswanto, S.Psi., M.Si.

DAFTAR ISI

Halaman Persembahan	:	i
Prakata	:	ii
Pendahuluan	:	v
Daftar Isi	:	viii
BAB I	:	Sejarah Kesehatan Mental	1
A.		Gangguan Mental Tidak Dianggap sebagai Sakit	2
B.		Gangguan Mental Dianggap sebagai Sakit	3
C.		Gangguan Mental Dianggap sebagai Bukan Sakit	8
D.		Melawan Diskriminasi terhadap Gangguan Mental	9
BAB II	:	Konsep Kesehatan Mental	12
A.		Pengaruh Budaya terhadap konsep sehat – sakit dan implikasinya terhadap perilaku	13
1.		Pengertian Kesehatan	14
2.		Pengaruh Budaya terhadap Konsep Kesehatan	15
3.		Model – model Kesehatan: antara Model Barat dan Model Timur	17
4.		Pemahaman tentang Penyakit	20
5.		Implikasi Perbedaan Konsep Kesehatan dan Penyakit terhadap Perilaku	21
B.		Berbagai Pemahaman Mengenai Kesehatan Mental	24
1.		Ciri-ciri Tingkah Laku Sehat/Normal	25
2.		Berbagai Pendekatan Berkaitan dengan Perilaku Sehat/Normal dengan Abnormal	26
a.		Pendekatan Statistik	26
b.		Pendekatan Normatif	27
c.		Pendekatan Distres Subjektif	27
d.		Pendekatan Fungsi/Peran Sosial	28
e.		Pendekatan Interpersonal	28
BAB III	:	Penyesuaian Diri	34

A.	Pengertian Penyesuaian Diri	34
B.	Ketidakmampuan Menyesuaikan Diri dengan Abnormalitas	36
C.	Ciri-ciri Penyesuaian Diri yang Efektif	37
1.	Memiliki persepsi yang akurat terhadap realita	38
2.	Kemampuan untuk beradaptasi dengan tekanan/stres dan kecemasan	38
3.	Mempunyai gambaran diri yang positif tentang dirinya	39
4.	Kemampuan untuk mengekspresikan perasaannya	39
5.	Relasi Interpersonal yang baik	40
D.	Tanda-tanda Sejahtera/Bahagia	40
E.	Penyesuaian Diri pada Mahasiswa	43
BAB IV	: Frustrasi dan Stres	49
A.	Frustrasi	50
B.	Stres	51
1.	Pengertian Stres	51
2.	Gejala/Akibat Stres	52
3.	Terjadinya Stres	53
4.	Sindrom Adaptasi Umum/ <i>General Adaptation Syndrome (GAS)</i>	55
5.	Stres pada Wanita	58
6.	Mengatasi Stres	58
BAB V	: Koping	61
A.	Pengertian dan Jenis – jenis Koping	61
1.	Tindakan langsung (<i>Direct action</i>)	62
2.	Peredaan, peringanan (<i>Palliation</i>)	64
B.	Jenis – jenis Koping yang Konstruktif/Positif/Sehat	67
BAB VI	: Gagal dalam Penyesuaian	72
A.	Ciri – ciri Individu yang Mengalami Kegagalan dalam Penyesuaian	73
B.	Gangguan Mental: Akibat Gagal dalam Penyesuaian	74
1.	Gangguan Mental Organik dan Fungsional	74

2. Gangguan Mental Fungsional	75
a. Psikosis	75
i. Gangguan Afektif (Depresi)	75
ii. Schizoprenia	86
iii. Paranoid	89
b. Neurosis	89
i. Kecemasan	91
ii. Disosiasi	92
iii. Reaksi Konversi	96
iv. Phobia	97
v. Obsesif – Kompulsif	98
c. Gangguan Kepribadian	101
i. Kepribadian paranoid	101
ii. Kepribadian pasif – agresif	102
iii. Kepribadian antisosial	102
iv. Kecanduan	103
BAB VII : Psikosomatik	105
A. Fenomena Gangguan Psikosomatik	106
B. Kaitan antara Badan dan Jiwa	107
C. Sejarah Munculnya Istilah Psikosomatik	109
D. Teori – teori Psikosomatik	112
E. Kaitan Gangguan Psikosomatik dengan Kepribadian	113
F. Prevalensi Berbagai Gangguan Psikosomatik dan Upaya Penanganannya	118
BAB VIII : Perlakuan Salah Pada Anak (<i>Child Abuse</i>)	124
A. Pengertian Perlakuan Salah pada Anak (<i>Child Abuse</i>)	125
1. Fenomena perlakuan salah pada anak	125
2. Istilah – istilah yang umum dipakai	126
3. Sejarah singkat	127
4. Katagori perlakuan salah pada anak	129
B. Assesment terhadap <i>Child Abuse</i>	131

C. Gejala – gejala <i>Abuse</i>	138
D. Keluarga Disfungsi	139
E. Perceraian	141
F. Penanganan/Tritmen <i>Child Abuse</i>	
1. Akibat jangka panjang terhadap korban <i>abuse</i>	141
2. Penanganan/tritmen terhadap <i>child abuse</i>	144
3. Pencegahan/prevensi supaya tidak terjadi <i>abuse</i>	144
BAB IX :Model Kepribadian Sehat	151
A. Cara Pandang Baru terhadap Kesehatan Mental: antara sehat dan super sehat	151
B. Kepribadian Sehat Menurut Teori – teori Psikologi: suatu perbandingan	156
1. Hidup di saat ini	158
2. Hidupnya digerakkan oleh tujuan	160
3. Persepsi yang objektif	165
4. Memiliki tanggung jawab terhadap orang lain	166
5. Kesempatan hidup sebagai tantangan, bukan ancaman ...	168
BAB X : Menuju Kesehatan Mental Prima	171
A. Perilaku dan Kesehatan Mental	171
1. Terbentuknya perilaku	171
2. Wilayah kenyamanan	176
B. Konseling dan Psikoterapi	177
1. Pergeseran cara pandang terhadap konseling dan psikoterapi	177
2. Pengertian konseling dan psikoterapi	180
3. Beda konseling dengan pemberian nasehat	181
4. Tujuan konseling dan psikoterapi	181
5. Fungsi konseling dan psikoterapi	191
6. Kondisi – kondisi yang mendukung terjadinya proses pemulihan	194
C. Agama	199

1. Dua muka agama	199
2. Agama dan religiusitas	201
3. Rasa bersalah: yang palsu (psikologis) dan yang sejati (religius)	203
4. Doa	208
D. Menulis Pengalaman Emosional	209
1. Kaitan menulis pengalaman emosional dengan kesehatan fisik maupun mental	209
2. Teori – teori yang menjelaskan mekanisme menulis pengalaman emosional sebagai terapi	215
a. <i>The inhibition model of psychosomatics</i>	215
b. Teori kognitif/perubahan kognitif yang dihubungkan dengan menulis	216
c. <i>Extinction</i>	218
d. Teori katarsis	218
3. Prosedur menulis pengalaman emosional	219
Daftar Pustaka	222