

Kesehatan Mental: KONSEP, CAKUPAN, DAN PERKEMBANGANNYA

Siswanto, S.Psi., M.Si.

Penerbit ANDI Yogyakarta

DAFTAR ISI

Prakata	v
Daftar Isi	vii
Pendahuluan	xi
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	7
D. Melawan Diskriminasi terhadap Gangguan Mental	8
Rangkuman	11
BAB II Konsep Kesehatan Mental	13
A. Pengaruh Budaya terhadap Konsep Sehat-Sakit dan Implikasinya terhadap Perilaku	14
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 atau Normal	24
2. Berbagai Pendekatan Berkaitan dengan Normal-Abnormal	26
Rangkuman	31
BAB III Penyesuaian Diri	33
A. Pengertian Penyesuaian Diri	34
B. Ketidakmampuan Menyesuaikan Diri dan Abnormalitas	35
C. Ciri-ciri Penyesuaian Diri yang Efektif	36
D. Tanda-tanda Sejahtera dan Bahagia	39
E. Penyesuaian Diri pada Mahasiswa	42
Rangkuman	45

BAB IV Frustrasi dan Stres	47
A. Frustrasi	48
B. Stres	49
1. Pengertian Stres	49
2. Gejala dan Akibat Stres	50
3. Terjadinya Stres	51
4. Sindrom Adaptasi Umum/ <i>General Adaptation Syndrome (GAS)</i>	53
5. Stres pada Wanita	55
6. Mengatasi Stres	56
Rangkuman	57
BAB V Koping	59
A. Pengertian dan Jenis-jenis Koping	60
B. Jenis-jenis Koping yang Konstruktif atau Positif (Sehat)	64
Rangkuman	68
BAB VI Gagal dalam Penyesuaian	69
A. Ciri-ciri Individu yang Mengalami Kegagalan dalam Penyesuaian	70
B. Gangguan Mental: Akibat Gagal dalam Penyesuaian	71
1. Gangguan Mental Organik dan Fungsional	71
2. Gangguan Mental Fungsional	72
Rangkuman	100
BAB VII Psikosomatik	101
A. Fenomena Gangguan Psikosomatik	102
B. Kaitan antara Badan dan Jiwa	103
C. Sejarah Munculnya Istilah Psikosomatik	104
D. Teori-teori Psikosomatik	107
E. Kaitan Gangguan Psikosomatik dengan Kepribadian	108
F. Prevalensi Berbagai Gangguan Psikosomatik dan Upaya Penanganannya	113
Rangkuman	116
BAB VIII Perlakuan Salah Pada Anak (<i>Child Abuse</i>)	119
A. Pengertian (<i>Child Abuse</i>) Perlakuan Salah pada Anak	120
1. Fenomena <i>Child Abuse</i> (Perlakuan Salah pada Anak)	120
2. Istilah-istilah yang Umum Dipakai	121
3. Sejarah Singkat	123

4. Kategori (<i>Child Abuse</i>).....	124
B. <i>Assesment</i> terhadap <i>Child Abuse</i>	128
C. Gejala-gejala <i>Abuse</i>	133
D. Keluarga Disfungsi	135
E. Penanganan atau <i>Treatmen Child Abuse</i>	137
1. Akibat Jangka Panjang terhadap Korban <i>Abuse</i>	137
2. Penanganan (<i>Treatmen</i>) terhadap <i>Child Abuse</i>	140
3. Pencegahan/ <i>Prevensi</i> supaya Tidak Terjadi <i>Abuse</i>	140
Rangkuman	146
BAB IX Model Kepribadian Sehat	149
A. Cara Pandang Baru terhadap Kesehatan Mental:	
Antara Sehat dan Super Sehat	150
B. Kepribadian Sehat Menurut Teori-teori Psikologi:	
Suatu Perbandingan	154
1. Hidup di Saat Ini	155
2. Hidupnya Digerakkan oleh Tujuan	157
3. Persepsi yang Objektif	161
4. Memiliki Tanggung Jawab terhadap Orang Lain	163
5. Kesempatan Hidup sebagai Tantangan,	
Bukan Ancaman	164
Rangkuman	167
BAB X Menuju Kesehatan Mental Prima	169
A. Perilaku dan Kesehatan Mental.....	170
1. Terbentuknya Perilaku	170
2. Wilayah Kenyamanan	172
B. Konseling dan Psikoterapi	174
1. Pergeseran Cara Pandang terhadap Konseling dan	
Psikoterapi	174
2. Pengertian Konseling dan Psikoterapi	176
3. Perbedaan Konseling dengan Pemberian Nasehat	177
4. Tujuan Konseling dan Psikoterapi	177
5. Fungsi Konseling dan Psikoterapi	186
6. Kondisi-kondisi yang Mendukung Terjadinya Proses	
Pemulihan	189
C. Agama	194
1. Dua Muka Agama	194
2. Agama dan Religiusitas	196

3. Rasa Bersalah: yang Palsu (Psikologis) dan yang Sejati (Religius)	197
4. Doa	202
D. Menulis Pengalaman Emosional	203
1. Kaitan Menulis Pengalaman Emosional dengan Kesehatan Fisik maupun Mental	203
2. Teori-teori yang menjelaskan Mekanisme Menulis Pengalaman Emosional sebagai Terapi	208
3. Prosedur Menulis Pengalaman Emosional	212
Rangkuman	213
Daftar Pustaka	215