

Kesehatan Mental Guru & Siswa

Nael Sumampouw, M.Psi, M.Sc, Psikolog

Diskusi Tematik Pusat Penelitian Kebijakan: Sekolah daring di masa pandemi

Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan

Kamis, 14 Mei 2020

Kesehatan Mental (World Health Organization)

Mental health is a state of well-being in which an individual realizes his or her own abilities, can cope with the normal stresses of life, can work productively, and is able to make a contribution to his or her community.

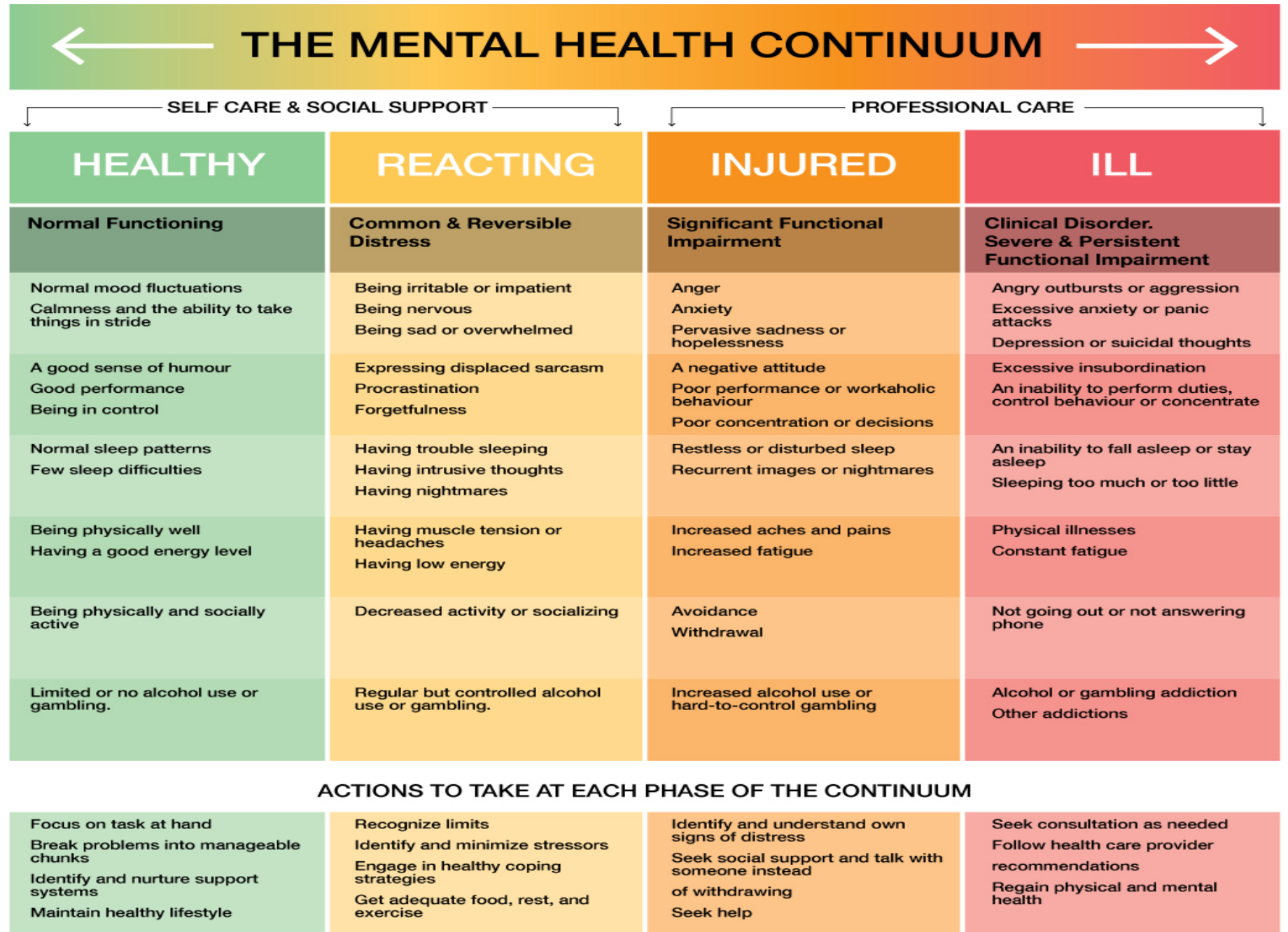
Sehat mental adalah suatu kondisi **kesejahteraan** pada individu yang **mengenali kemampuan dirinya, mampu menghadapi stress** (tekanan/situasi sulit) dalam kehidupannya, **tetap produktif** dan **berkontribusi** bagi lingkungan dan masyarakat.

'No Health Without
Mental Health'

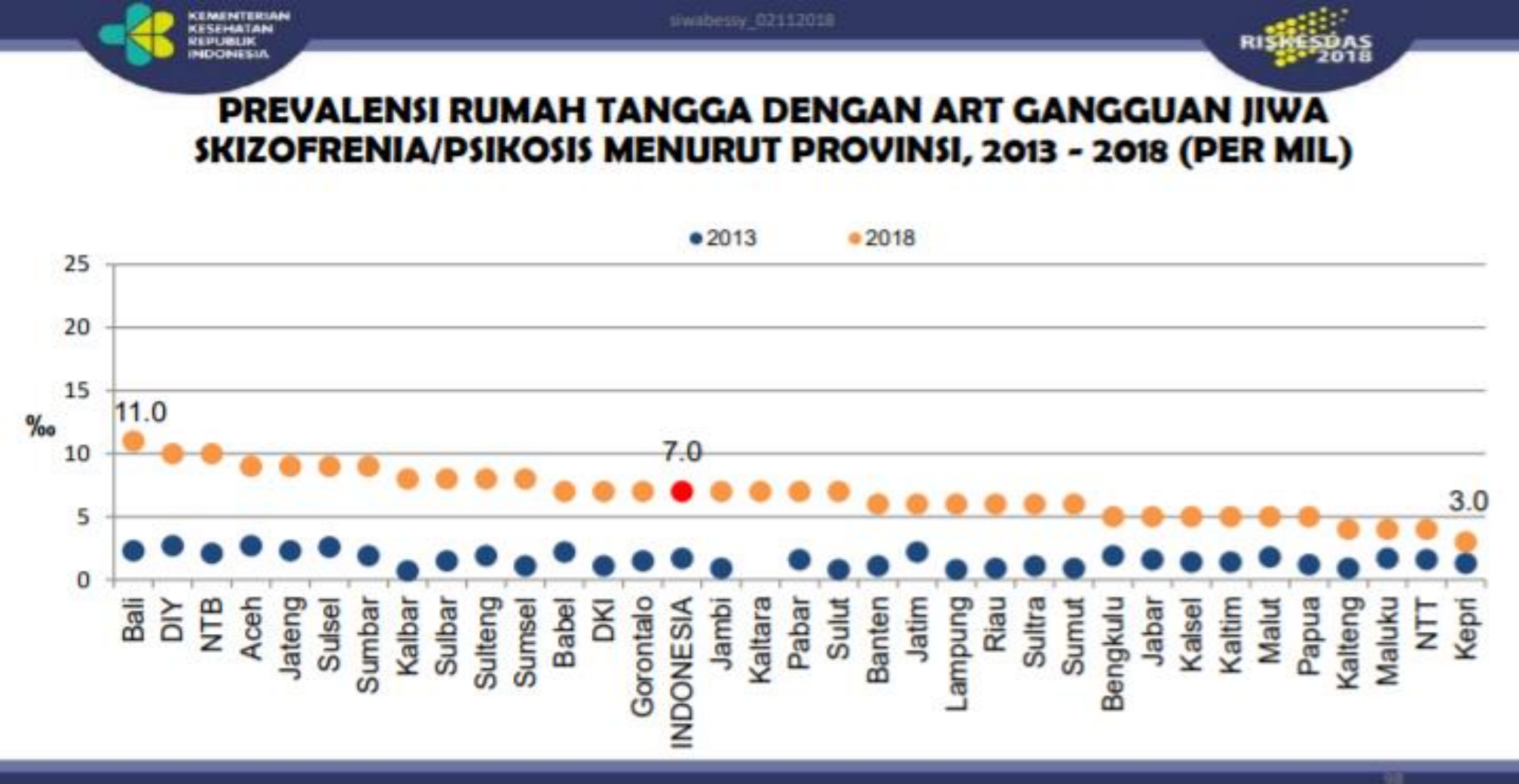
-World Health Organisation



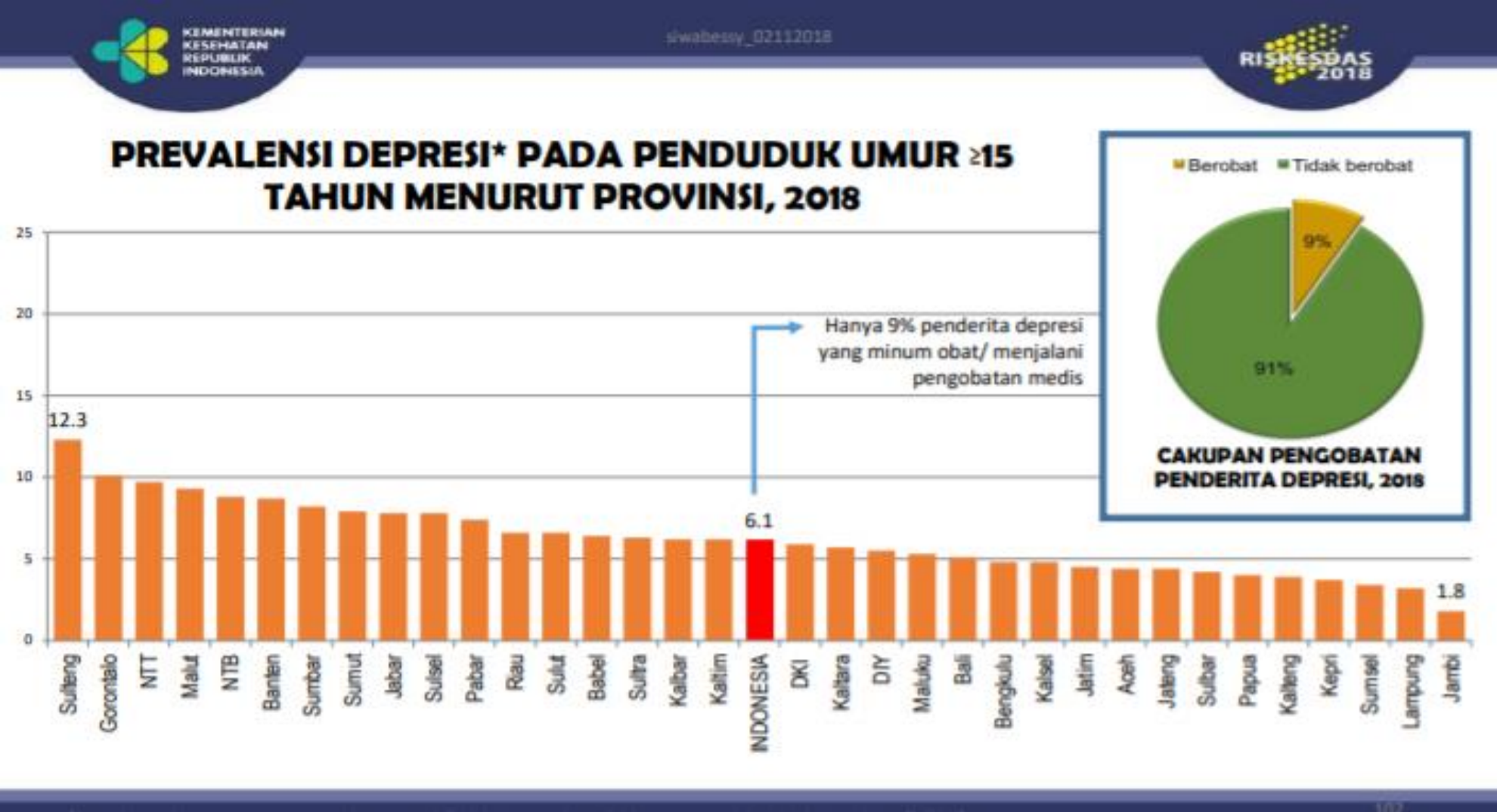
Kontinum Kesehatan Mental



Hasil Riset Kesehatan Dasar (RISKESDAS – 2018)

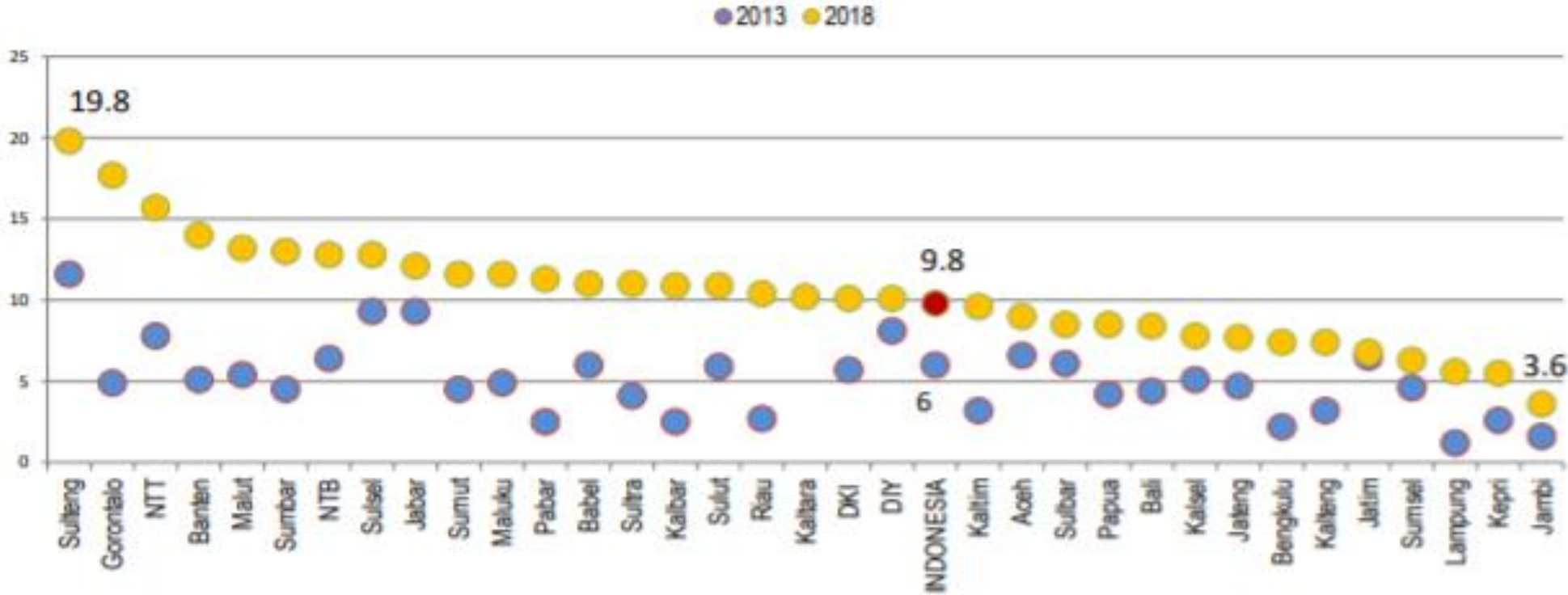


Hasil Riset Kesehatan Dasar (RISKESDAS – 2018)



Hasil Riset Kesehatan Dasar (RISKESDAS – 2018)

PREVALENSI GANGGUAN MENTAL EMOSIONAL PADA PENDUDUK BERUMUR ≥ 15 TAHUN MENURUT PROVINSI, 2013-2018



Sekolah & Kesehatan Mental:

- Tingkat stress guru tinggi – Efektivitas guru
- Distres psikologis siswa – Resiliensi siswa
- *School mental-health* approach



Guru & Siswa (Sehat Mental)
dalam Pandemi COVID-19 ??



Published in final edited form as:

Am J Intellect Dev Disabil. 2012 January ; 117(1): 48–66. doi:10.1352/1944-7558-117.1.48.

Parenting Stress and Child Behavior Problems: A Transactional Relationship Across Time

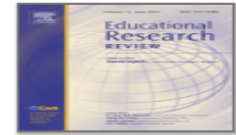
Cameron L. Neece, Shulamite A. Green, and Bruce L. Baker

University of California, Los Angeles



Educational Research Review

Volume 12, June 2014, Pages 30-44



Review

A multivariate meta-analysis of student misbehavior and teacher burnout

Ariel M. Aloe ^a  , Shannon M. Shisler ^b, Benjamin D. Norris ^b, Amanda B. Nickerson ^b, Tyler W. Rinker ^b

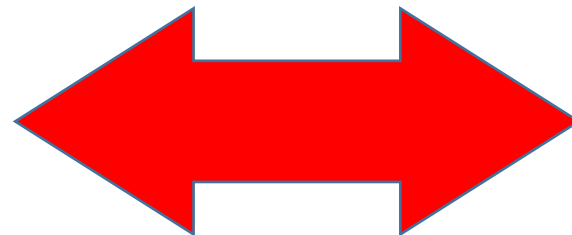
 [Show more](#)

<https://doi.org/10.1016/j.edurev.2014.05.003>

[Get rights and content](#)

Kes - Men Guru

Kes - Men Ortu



Kes – Men Siswa

Kesehatan Mental Guru dalam Situasi Pandemi



Educational Research Review

Volume 15, June 2015, Pages 1-16



Efikasi diri

Keyakinan diri guru akan kemampuannya untuk berhasil adalah kunci.

Review

Self-efficacy as a predictor of commitment to the teaching profession: A meta-analysis

Steven Randall Chesnut  , Hansel Burley


 [Show more](#)

<https://doi.org/10.1016/j.edurev.2015.02.001>

[Get rights and content](#)

Articles

Associations between job burnout and self-efficacy: a meta-analysis

Kotaro Shoji, Roman Cieslak , Ewelina Smoktunowicz, Anna Rogala, Charles C. Benight & Aleksandra Luszczynska

Pages 367-386 | Received 13 Oct 2014, Accepted 09 May 2015, Accepted author version posted online: 16 Jun 2015, Published online: 14 Jul 2015

 [Download citation](#)

 <https://doi.org/10.1080/10615806.2015.1058369>



Kesehatan Mental Siswa dalam Situasi Pandemi

3S: Struktur, Stimulasi, Social support

Po Sen Chu, Donald A. Saucier, and Eric Hafner (2010). Meta-Analysis of the Relationships Between Social Support and Well-Being in Children and Adolescents. *Journal of Social and Clinical Psychology*: Vol. 29, No. 6, pp. 624-645.
<https://doi.org/10.1521/jscp.2010.29.6.624>

Meta-Analysis of the Relationships Between Social Support and Well-Being in Children and Adolescents

Psychology

The Effects of Physical Activity and Physical Fitness on Children's Achievement and Cognitive Outcomes

A Meta-Analysis

Alicia L. Fedewa & Soyeon Ahn

Pages 521-535 | Published online: 23 Jan 2013

Download citation <https://doi.org/10.1080/02701367.2011.10599785>

Articles

The effect of contact with natural environments on positive and negative affect: A meta-analysis

Ethan A. McMahan & David Estes

Pages 507-519 | Received 15 Apr 2014, Accepted 10 Nov 2014, Published online: 13 Jan 2015

Original Articles

Behavioral activation interventions for well-being: A meta-analysis

Trevor G. Mazzucchelli, Robert T. Kane & Clare S. Rees

Pages 105-121 | Received 10 Dec 2008, Accepted 04 Jun 2009, Published online: 07 May 2010

Articles

Does Spirituality or Religion Positively Affect Mental Health? Meta-analysis of Longitudinal Studies

Bert Garssen, Anja Visser & Grieteke Pool

Published online: 27 Feb 2020

Thankful for the little things: A meta-analysis of gratitude interventions.

Request Permissions

Davis, Don E.,Choe, Elise,Meyers, Joel,Wade, Nathaniel,Varjas, Kristen,Gifford, Allison,Quinn, Amy,Hook, Joshua N.,Van Tongeren, Daryl R.,Griffin, Brandon J.,Worthington Jr., Everett L.

Davis, D. E., Choe, E., Meyers, J., Wade, N., Varjas, K., Gifford, A., Quinn, A., Hook, J. N., Van Tongeren, D. R., Griffin, B. J., & Worthington, E. L., Jr. (2016). Thankful for the little things: A meta-analysis of gratitude interventions. *Journal of Counseling Psychology*, 63(1), 20–31.
<https://doi.org/10.1037/cou0000107>

Fokus/prioritas:

Pendidikan dalam situasi (emergensi) pandemik

1. Prioritas utama: kesehatan holistik siswa dan guru.
2. Kebijakan yang berpihak pada kepentingan terbaik anak (tumbuh & berkembang optimal dalam lingkungan yang positif meski pandemi)
3. Mengajar dari 'rumah' (Guru):
 - Upaya meningkatkan efikasi guru: otonomi, fleksibilitas, Pendekatan kontekstual → kreatif.
 - Kualitas personal guru sebagai pendidik >> Teknologi sebagai tools
 - Added-value*: perspektif kesehatan mental Covid-19
4. Belajar di rumah:
 - Pelibatan orangtua, penyediaan 3S bagi siswa
5. Perlindungan anak:
 - Terutama kelompok rentan, resiko tinggi terhadap kekerasan



Tips untuk Guru & Orangtua:

- Self-care: Tingkah laku bantu/rawat diri
- Memahami reaksi awal yang dialami sebagai reaksi yang wajar menghadapi situasi yang tidak wajar.
- Mengelola stress dalam batas optimal
- Kenali & gunakan *resources* yang anda miliki & temukenali *resources* anak
- Tidak salah untuk meminta bantuan terkait kesehatan mental
- Gotong royong guru, orangtua & siswa



Di situasi masa pandemic: Kembali ke Sekolah (σχολή (scholē))

Pendidikan Jarak Jauh (Sekolah Daring)
sebagai suatu alternatif.

Kepentingan terbaik anak sebagai prioritas:
sehat & aman, tempat anak belajar
bagaimana menghadapi kehidupan dalam
era 'NEW NORMAL'



Anda tidak sendirian!

Himpunan Psikologi Indonesia:

Edukasi & Bantuan Psikologi COVID-19

www.himpsi.or.id

hotline sehatjiwa: 119ext 8

Ikatan Psikologi Klinis Indonesia:

Psikoedukasi & Konseling Gratis

<https://covid19.ipkindonesia.or.id/>

Fakultas Psikologi UI

Lembaga Asesmen & Intervensi Psikologi (LAIPSI)

Kelompok Riset Kesehatan Mental Komunitas

<https://psikologi.ui.ac.id/>

DAFTAR NOMOR TELEPON RUJUKAN COVID-19

No	Layanan	Nomor Telepon
01	Layanan Ambulance COVID-19 (KEMENKES)	119 ext. 0
02	Layanan Informasi COVID-19 (KEMENKES)	119 ext. 9
03	Layanan Tanggap Darurat BNPB	117
04	Bantuan Psikolog	himpsi.or.id
05	Bantuan Psikolog Klinis	ipkindonesia.or.id
06	Bantuan Dokter / Psikiater	halodoc.com
07	Pelayanan Sosial Anak (KEMENSOS)	1500771
08	Call Center Tanggap Darurat	112
09	Layanan Masyarakat Kartu Prakerja	(021) 2554-1246
10	Layanan Informasi dan Pengaduan BANSOS COVID-19	081-1102-2210
11	Layanan Perlindungan Lembaga Perlindungan Saksi dan Korban	Hotline 148 atau 0857-7001-0048
12	Layanan Pendampingan Psikososial Perempuan dan Anak (KemenPPPA)	0821-2575-1234 dan 081-1192-2911

SECARA DETAIL DAPAT DI CEK DI :
<http://bit.ly/rujukanhimpsisejiwa>

Terimakasih

- nael.sumampouw@maastrichtuniversity.nl
- nathanael.Elnadus@ui.ac.id

Semua guru, semua murid.