

BAB I PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Kesehatan Mental

Kesehatan mental sudah ada pada zaman dahulu, termasuk pada zaman N Muhammad SAW, dan zaman nabi nabi sebelumnya. Beberapa abad lamanya para nabi melakukan *teurapeutik* untuk penyembuhan penyakit rohaniyah, N Muhammad melakukan penyembuhan terhadap orang-orang jahiliah sehingga mereka dapat berakhlak mulia. Gerakan kesehatan mental dipopulerkan kembali di negara Amerika dan Eropa. Pada saat perang dunia ke-1 dan ke-2, banyak sekali orang yang menderita *war-neurosis*, yakni salah satu penyakit mental, sehingga kesehatan mental mengalami kemajuan yang sangat pesat.

Kemajuan ilmu pengetahuan dan teknologi, mekanisasi, urbanisasi dan industrialisasi pada zaman modern ini menyebabkan problem-problem sosial, sehingga tidak mudah untuk melakukan adaptasi dengan lingkungan. Kesulitan beradaptasi ini menyebabkan individu tersebut mengalami frustrasi, kecemasan, dan ketakutan pada sebagian anggota masyarakat. Maka kecemasan tersebut menimbulkan ketegangan-ketegangan batin, konflik batin, dan gangguan emosional yang merupakan penyakit mental.

Di Indonesia kesehatan mental tidak terlalu populer, karena kesehatan mental merupakan hal yang didatangkan dari luar dengan etiket nama yang berbeda. Namun bukan berarti bangsa Indonesia tidak mengenal arti kesehatan mental yang mengandung unsur ketenangan hidup dan kebajikan. Pada tahun-tahun yang lalu bangsa Indonesia sudah mengenal sistem pendidikan watak dan keperibadian yang menkankan masalah ketenangan batin dan kebersihan rohani, pendidikan moral dan keagamaan.

Pada masa sekarang yang telah terjadi peralihan suatu periode ke periode lain. misalnya dari masa agraris ke masa industrialisasi, dari kehidupan pedesaan beralih kepada kehidupan perkotaan. Hal ini menyebabkan berbagai konflik, baik konflik dengan sesama individu ataupun konflik dengan dirinya sendiri. Dan konflik-konflik tersebut menyebabkan ketegangan batin dan timbulnya penyakit mental.

Oleh karena itu kesehatan mental dikembangkan dengan tujuan mencegah gangguan-gangguan timbulnya penyakit mental dan gangguan emosi serta menunjukkan bagaimana pribadi yang sehat mentalnya. Ilmu kesehatan mental ini tidak hanya

dikembangkan dalam psikologi saja tetapi juga di lingkungan keluarga, sekolah dan masyarakat.

1.2 Tujuan Penulisan

Kesehatan mental merupakan suatu ilmu yang mempelajari bagaimana kesehatan jiwa, dan mencegah timbulnya gangguan-gangguan mental dan gangguan emosi, kesehatan mental ini menitik beratkan kehidupan kerohanian yang sehat sebagai suatu kesatuan yang kompleks antara psikofisik.

Kesehatan mental dapat dikembangkan dalam lingkungan keluarga, sekolah, dan lingkungan masyarakat. Keluarga merupakan pendidikan pertama yang diberikan orang tua kepada anaknya, dengan demikian pendidikan dan kasih sayang orang tua dapat memberikan pengertian kepada anak tentang nilai-nilai, baik nilai agama, sosial, sehingga membentuk pribadi anak yang sehat baik fisik atau pun mental dan dapat berinteraksi dengan masyarakat.

Selain pendidikan di keluarga kesehatan mental dapat dikembangkan dalam lingkungan sekolah. Pemahaman tentang kesehatan mental di sekolah menjadi tanggung jawab semua personil sekolah karena dengan pemahaman tersebut semua personil sekolah dapat menciptakan iklim yang kondusif secara fisik, emosional, moral dan spiritual sehingga dapat membantu siswa mengembangkan kesehatan mental.

Penulisan makalan ini menitikberatkan pada kesehatan mental di sekolah. Sekolah merupakan fasilitas yang diberikan untuk pendidikan, dengan pendidikan maka siswa dapat menacapai kedewasaan, oleh karena itu sekolah mempunyai peran yang sangat penting dalam pengembangan kesehatan mental. Di sekolah terjadi interaksi antar personel sekolah, dengan demikian dapat diketahui berbagai gejala kesehatan mental yang terjadi pada prsonel sekolah, ilmu kesehatan mental dapat mencegah terjadinya kesehatan mental yang ada di sekolah.

1.3 Rumusan Masalah

- a.** Gambaran umum kesehatan mental di sekolah
- b.** Ciri-ciri mental yang sehat dan tidak sehat di sekolah
- c.** Bentuk bentuk mental yang tidak sehat di sekolah
- d.** Faktor pendukung dan penghambat kesehatan mental di sekolah
- e.** Peran konselor sekolah dalam membangun kesehatan mental di sekolah

BAB II

PEMBAHASAN

2.1 Gambaran Umum Kesehatan Mental Di Sekolah

Kesehatan mental sangat penting untuk ditrapkan di lingkungan sekolah, dalam lingkungan sekolah terjadi interaksi antar personel sekolah. Siswa dapat berinteraksi dengan teman sebayanya, dengan kakak tingkat, adik tingkat, maupun dengan guru yang mendidik mereka. Siswa yang mempunyai sehat mental dapat berinteraksi dengan baik di lingkungan sekolah. Dalam berinteraksi tersebut kadang ada konflik, baik dari lingkungan teman ataupun konflik yang terjadi dalam diri individu tersebut. Konflik yang dialami dapat menyebabkan gangguan pada batin individu tersebut sehingga individu tersebut menalami penyakit mental. Ada asumsi yang menyatakan bahwa betapa pentingnya penerapan kesehatan mental di sekolah. Gagasan ini diperkuat dengan pernyataan bahwa “perkembangan kesehatan mental individu dipengaruhi oleh kualitas iklim sosio-emosional di sekolah.”

Sekolah merupakan lembaga pendidikan formal yang secara sistematis melaksanakan perogram bimbingan, poengajaran dan pelatihan dalam rangka membatu siswa mengembangkan potensinya, baik yang menyangkut aspek moral-spiriutual, intelektual, emosional dan sosial.

Sekolah merupakan fasilitas yang disediakan untuk mendidik siswa yang sedang mengalami proses perkembangan. Proses perkembangan merupakan proses yang terjadi berkesinambungan, sistematis, dan progresif. Dalam setiap fase perkembangan ini, semua individu mempunyai tugas tugas perkembangan yang mesti dilalui, dan apabila tugas perkembangan tersebut tidak dapat dilalui maka akan mengganggu tugas perkembangan selanjutnya. Misalnya seorang anak yang tidak dapat berbicara semenjak kecil, dapat berbicara merupakan tugas perkembangan pada fase anak-anak, sehingga anak tersebut selalu mengalami tidak percaya diri dan tidak dapat berinteraksi dengan teman sebayanya. Hal ini dapat mengganggu tugas perkembangan berikutnya yakni melakukan interaksi sosial.

Sebagaimana tujuan pendidikan menurut ahli filsafat adalah “memanusiakan manusia” dalam konteks ini manusia yang dapat memanusiakan manusia adalah manusia dewasa, jadi tujuan utama pendidikan adalah mendewasakan manusia, baik fisik, ataupun psikis. Dewasa secara fisik menyangkut kematangan emosi, intelektual dan moral. Bimbingan marupakan bagian integral dari pendidikan, oleh karena itu

tujuan bimbingan dapat mempermudah pencapaian tujuan pendidikan. Untuk mencapai hal tersebut maka semua personel yang bertanggung jawab terhadap perkembangan siswa mempunyai karakteristik mental yang sehat dan dapat menciptakan kondisi iklim yang kondusif di sekolah, dan kerja sama yang baik antar personel sekolah.

Iklim yang kondusif di sekolah dapat diciptakan dengan kerjasama yang baik antara personel sekolah, mulai dari kepala sekolah, guru pengajar, guru pembimbing dan semua aspek yang terkait dengan perkembangan siswa. Apabila hubungan antara kepala sekolah dan guru-guru yang kurang harmonis, adanya guru-guru yang mengalami stress, dan penerapan nilai yang rendah, maka perkembangan kesehatan mental akan terhambat atau mengalami kegagalan.

Kepala sekolah dan guru-guru, baik guru pengajar ataupun guru pembimbing, penting memahami kesehatan mental sehingga dapat diterapkan di sekolah dan dapat menciptakan suasana yang kondusif bagi perkembangan siswa, baik dari segi kognitif, sosial, moral dan religi. Selain itu juga dapat memantau gejala penyakit mental sejak dini. sehingga mereka dapat memahami tentang kesehatan mental dan mengatasinya sendiri atau mereferal kepada para ahli yang lebih profesional.

Setiap personel sekolah yang bertanggungjawab pada perkembangan siswa lambat laun menghadapi problem kepribadian atau gangguan mental pada siswa seperti cacat mental, perilaku agresif, kelainan seksual, dan siswa yang mengisolir diri.

Oleh karena itu para guru dapat memahami perkembangan kesehatan mental para siswanya, karena pada umumnya siswa yang mengalami penyakit mental ini pada usia remaja masa transisi, yakni masa peralihan dari masa anak-anak menuju masa remaja. Pada saat ini mereka masih merasa masih anak-anak, tetapi kondisi lingkungan dan usia yang menuntut untuk meninggalkan masa anak-anak menuju masa remaja. Kebanyakan orang tua dan guru tidak memahami mereka sehingga mereka melakukan perilaku-perilaku agresi.

Untuk mencegah dan mengantisipasi hal tersebut maka pendidikan di sekolah dapat menjadi fasilitas bagi perkembangan kesehatan mental, dan perkembangan siswa itu sendiri baik dari aspek fisik maupun psikologis. Maka sistem pendidikan membuat batasan yang disebut kurikulum sehingga dapat menunjang perkembangan siswa. Kurikulum yang dibuat dapat sesuai dengan perkembangan kesehatan mental siswa.

Sekolah dapat berpengaruh terhadap pengembangan kepribadian anak dalam cara berfikir, cara bersikap siswa. Siswa yang menjalani pendidikan di sekolah akan sangat berbeda dengan yang tidak menjalani pendidikan. Hal ini sesuai dengan pernyataan

hurlock (1986:322) bahwa sekolah dapat menjadi faktor penentu bagi cara berfikir, cara bersikap, dan cara berperilaku. Sekolah dapat berperan menjadi substitusi keluarga, dan guru dapat berperan sebagai substitusi orang tua. Karena anak dapat menghabiskan waktunya lebih lama di sekolah dari pada di tempat tempat lain selain dari rumah, sekolah dapat memberikan pengaruh terhadap perkembangan konsep diri anak, dan sekolah dapat memberikan kesempatan kepada siswa untuk meraih kesuksesan.

Menurut Havigust (1961:5) menyatakan bahawa sekolah mempunyai peran dan tanggung jawab terhadap perkembangan siswa, oleh karen aitu sekolah berupaya untuk menciptakan iklim yang kondusif, sehingga dapat memfasilitasi siswa mencapai tugas perkembangannya. Tugas perkembangan tersebut menyangkut aspek kematangan intelektual, sosial, emosinal, kematangan dalam mencapai filsafat hidup, dan kamatang beriman dan bertanqwa kepada Tuhan Yang Maha Esa.

2.2 Ciri-Ciri Mental Yang Sehat Dan Tidak Sehat Di Sekolah

A. Mental Yang Sehat

Kesehatan mental merupakan hal yang sangat penting dalam setiap fae kehidupan. Seperti halnya penyakit jasmani dapat diketahui dari tanda permulaan seperti nyeeri, pusing, sakit lambung, sedangkan penyakit mental dapat ditandai dengan penomena ketakutan, pahit hati, apatis, cemburu, iri hati, dengki, kemarahan yang eksplosif, ketegangan batin, dengan demikian sakit mental merupakan gangguan pada ketegangan batin dan ketantraman hati.

Jasmani yang sehat dapat ditandai oleh beberapa ciri diantaranya, memiliki energi, memiliki stamina, mamiliki kekuatan untuk bekerja, dan badan yang senantiasa merasa nyaman dan sehat. Sedangkan orang yang memiliki mental yang sehat dapat ditandai dengan sifat sirfat yang sehat diantaranya, memiliki kemmapua untuk bertndak secara efisien, emmiliki tujuan hidup, ada koordinasi antara potensi dengan usaha-usahanya dan memiliki regulasi dan integrasi keperibadian, dan batinya selalu tenang.

Peribadi yang sehat tidak hanya memanifestsikan diri dengan penampakan tanpa adanya gangguan batin saja, tetapi posisi peribadinya yang harmonis dan baik, selaras dengan apa yang ada dalam dirinya, dan selaras juga dengan linngkunngannya. Seseorang yang memiliki peribadi yang sehat mentalnya, dapat beadaptasi, selalu aktif berpartisipasi, dapat menerapkan diri baik dengan perubahan

sosial, selalu melaksanakan realitas diri, dan senantiasa dapat menikmati kepuasan dalam pemenuhan kebutuhan kebutuhannya.

Seorang yang memiliki kesehatan mental dapat diterima dengan baik di lingkungan masyarakat pada umumnya, karena memiliki sikap hidup yang sesuai dengan norma dan pola hidup kelompok masyarakat, sehingga ada relasi interpersonal dan intersosial yang memuaskan. *Zakiyah Drajat* (1985:13) mengemukakan bahwa kesehatan mental adalah terwujudnya keharmonisan yang sungguh sungguh antara fungsi fungsi jiwa, serta mempunyai kesanggupan untuk menghadapi problem problem yang biasa terjadi dan merasakan secara positif kebahagiaan dan kemampuan dirinya.

Seseorang yang sehat mentalnya maka ia dapat memanfaatkan potensi yang dimiliki sebaik mungkin, dan dapat menyesuaikan diri dengan lingkungannya, dapat berinteraksi dengan baik dengan keluarga, tetangga, teman, dan orang orang yang ada di sekitarnya, apabila mendapat suatu masalah maka ia dapat mengatasinya dengan baik, tidak terlalu mendramatiser sehingga tidak menimbulkan ketegangan batin.

Sebagaimana karakteristik kesehatan mental yang dinyatakan oleh WHO diantaranya:

- a. Mampu belajar dari pengalaman
- b. Mudah beradaptasi
- c. Lebih senang memberi daripada menerima
- d. Mempunyai rasa kasih sayang
- e. Memperoleh kesenangan dari hasil usahanya
- f. Menerima kekecewaan dan dijadikan pelajaran
- g. Berfikir positif

Sikun peribadi (1981) mengemukakan bahwa manifestasi dari jiwa yang sehat:

- a. Perasaan aman, bebas dari cemas
- b. Rasa harga diri yang matang
- c. Spontanitas dan kehidupan emosi yang hangat dan terbuka
- d. Mempunyai keinginan dan sifat duniawi jasmani yang wajar dan mampu memuaskannya
- e. Dapat belajar mengalah dan merendahkan diri sederajat dengan orang lain
- f. Mampu menilai kelemahan dan kelebihan diri sendiri secara objektif
- g. Mampu melihat realitas sebagai realitas (tidak menghayal)

- h. Toleransi terhadap ketegangan atau stress dan tidak cepat panik dalam menghadapinya
- i. Integrasi dan kemntapan dalam keperibadian
- j. Mempunyai tujuan hidup yang adekuat (positif dan konstuktif)
- k. Kemampuan belajar dari pengalaman
- l. Kemampun menyesuaikan diri dala batas batas terrtentu, dengan norma norma kelompok
- m. Memiliki pendirian sendiri, dapat menilai baik buruk kelompoknya.

B. Mental Yang Tidak Sehat

Thorpe dalam Schneiders, (1964: 61) menyatakan mental yang tidak sehat :

- a. Perasaan yang tidak nyaman
- b. Perasaan tidak aman
- c. Kurang memiliki percaya diri
- d. Kurang mendapat kepuasan dalam berhubungan sosial
- e. Ketidak matangan emosi
- f. Keperibadian terganggu
- g. Memiliki patologi dalam dalam sistem syaraf.

Kesehatan mental merupakan ilmu yang bertujuan untuk membina jiwa yang sehat, berusaha mencegah timbulnya kepatahan jiwa, dan mencegah berbagai macam penyakit mental dan sebab sebab timbulnya penyakit tersebut, dan mengusahakan penyembuhan dalam stadium permulaan. Jadi selain melakukan kegiatan kegiatan preventif untuk mencegah timbulnya penyakit mental, juga berusaha kembali dalam menyembuhkan orang yang tengah terganggu kesehatan

2.3 Bentuk Bentuk Mental Yang Tidak Sehat Di Sekolah

Anak yang sedang mengenyam pendidikan adalah berada dalam fase anak-anak dan remaja, dalam fase ini tidak menutup kemungkinan bahwa mereka dapat mengalami masalah-masalah kesehatan mental yang dapat mempengaruhi terhadap cara berfikir dan bertindak mereka.

Masalah kesehatan mental tersebut dapat menyebabkan kegagalan, konflik keluarga, penggunaan obat-obat terlarang dan kriminalitas. Selain itu masalah kesehatan mental dapat menyebabkan mereka tidak produktif. Masalah kesehatan mental yang sering dialami anak-anak dan remaja adalah depresi, rasa cemas, hiperaktif dan gangguan makan.

Banyak sekali penelitian yang menunjukkan kesehatan mental pada anak dan remaja, diantaranya: hasil penelitian di Amerika Serikat menunjukkan bahwa satu diantara lima orang anak dan remaja memiliki kesehatan mental, dan satu dari sepuluh orang, atau sebanyak enam juta anak dan remaja mengalami gangguan emosional yang cukup serius. (www.mentalhealth.org, SAMHSA's national mental health information center 2/19/03)

William G Wagner (1996) melaporkan tentang gambaran kehidupan mental remaja di Amerika Serikat, yakni bahwa remaja pada tahun 1990-an diimpresi sebagai periode *helpless periode* (periode tak berdaya) sehingga mengurangi harapan bagi dirinya sendiri dan masyarakat. Disebut periode tersebut karena remaja pada umumnya akrab dengan alkohol dan obat-obat terlarang, senjata yang kaitannya dengan kematian, dan hubungan seksual yang menyebabkan virus HIV.

Hasil studi lainnya menemukan bahwa kegagalan akademik dan sosial anak di sekolah karena penolakan dari teman-teman sebaya yang mengalami kesulitan dalam menghadapi tugas-tugas di sekolah.

Masalah kesehatan mental ini dialami oleh anak-anak dan remaja di Indonesia, menurut Dr Machmud, Sp. KJ mengemukakan dalam tiga bulan (antara Agustus sampai Oktober 2003) terjadi peningkatan gangguan jiwa pada kalangan anak dan remaja di Jawa Barat, sebelumnya dalam satu bulan, hanya beberapa anak dan remaja yang mengalami rawat jalan, sekarang mencapai 20-60 orang anak pasien rawat jalan perbulan. Adapun masalah yang dialami oleh mereka adalah masalah kenekalan yang berlebih, masalah narkoba dan masalah gangguan belajar. (Pikiran Rakyat 3 Oktober 2003)

Khusus mengenai degradasi moral dan penyimpangan seksual di kalangan anak dan remaja, untuk kondisi Indonesia, melaporkan hasil penelitian tentang

penyimpangan seksual pada remaja yakni, di tujuh kota besar di Jawa Barat menunjukkan bahwa 21% siswa SLTP dan 35% siswa SLTA disinyalier telah melakukan homoseksual dan hasil survei pelajar Islam Indonesia dengan menyebarkan angket ke 400 siswa yang berusia 12-24 tahun yang berdomisili di berbagai kota di Jawa Barat menunjukkan bahwa 75% pelajar dan mahasiswa telah melakukan penyimpangan perilaku, seperti tawuran dan narkoba, dan 45% melakukan penyimpangan seksual dan diantaranya 25% pelajar pria melakukan homoseksual.

Beberapa indikator masalah kesehatan mental yang terjadi pada anak dan remaja diantaranya:

1. gangguan perasaan yang meliputi:
 - a. perasaan sedih dan tidak berdaya
 - b. perasaan tidak berharga
 - c. sering marah marah dan bereaksi berlebihan terhadap sesuatu
 - d. perasaan takut, cemas, dan khawatir yang berlebihan
 - e. kurang bisa konsentrasi
 - f. merasa bahwa kehidupan ini sangat berat
 - g. perasaan pesimis menghadapi masa depan
2. gangguan perilaku yang meliputi:
 - a. mengkonsumsi alkohol dan obat-obat terlarang
 - b. suka mengganggu hak-hak orang lain atau melanggar hukum
 - c. melakukan suatu perbuatan yang dapat mengancam kehidupannya
 - d. secara kontinu melakukan diet atau obsesi untuk memiliki tubuh yang langsing.
 - e. Menghindar dari persahabatan atau sering menyendiri
 - f. Sering melamun
 - g. Sering menampilkan perilaku yang kurang baik atau kenakalan di sekolah.

Adapun bentuk-bentuk masalah yang sering terjadi di lingkungan sekolah diantaranya :

- A. *Melanggar aturan sekolah*, sebagian dari anak-anak dan remaja kadang melanggar aturan sekolah dengan melanggar disiplin yang ada di sekolah tersebut, dalam bentuk keterlambatan yang berulang-ulang kali tanpa suatu alasan yang dapat diterima, berkeliling di sekolah dan masuk kelas setelah guru, meremehkan pakaian seragam dan melanggarnya, serta tidak memperhatikan kebersihan, tidak menghormati guru, dan bersikap negatif terhadap kativitas

sekolah. Kesalahan kesalahan tersebut disebabkan kurangnya etika dan terkadang disebabkan hal lain, maka diperlukan hal yang mendalam untuk memahami hal tersebut.

- B. *Bolos sekolah.* Pergaulan anak dengan teman temannya sangat memengaruhi perilaku anak dan remaja di sekolahnya, pergaulan yang buruk dapat menyebabkan anak melakukan perilaku yang tidak terpuji seperti bolos sekolah, beberapa faktor penyebab bolos sekolah ini diantaranya kerasnya sikap dalam sekolah, buruknya pergaulan dan hukuman yang terlalu berat, kelemahan absensi dan tidak adanya perhatian terhadap absensi, perasaan gagal dan tidak ada suri tauladan, bujukan dari teman teman yang buruk, dan kurangnya minat terhadap kemajuan belajar.
- C. *Terlambat belajar* anak dan remaja banyak yang mengalami keterlambatan dalam belajar ini dapat disebabkan oleh beberapa faktor diantaranya, faktor akal yakni kemampuan dia sendiri dalam memahami mata pelajaran, faktor kejiwaan seperti tidak percaya diri atau membenci mata pelajaran tertentu. Faktor jasmani, seperti menderita penyakit tertentu dan kurangnya energi, iklim keluarga yang tidak sesuai untuk mengikuti pelajaran, terjadi konflik keluarga, dan tidak adanya waktu untuk menenangkan jiwa.
- D. *Merasa bosan*, remaja terkadang merasa bosan terhadap apa yang dilakukannya, karena mereka tidak mau merespon segala kegiatan yang pernah diresponnya ketika masih kanak-kanak, mereka tidak mengetahui dimana menemukan pemuasan keinginannya dan kecenderungan yang dirasakannya. Permasalahan tersebut dapat mempengaruhi prestasi studi sehingga mereka kurang percaya diri dan berusaha menjauh dari permasalahan kegiatan belajar.
- E. *Penolakan dan penentangan* pada dasarnya remaja pada saat ini ingin meyakinkan orang-orang bahwa ia kini sudah dewasa, karena orang-orang memperlakukannya seperti anak kecil. Tabiat remaja pada saat demikian adalah penolakan, hal ini sering terjadi terhadap orang-orang yang telah dewasa khususnya pada ibu karena ibu selalu menyertai dalam rentang waktu yang lama dan selalu memberi perintah pada saat kanak-kanak.
- F. *Suka selali menyendiri* kecenderungan remaja untuk berinteraksi dengan orang lain mencapai puncaknya pada masa anak-anak akhir, namun hal ini tidak berlangsung lama sampai ia menginjak masa baligh. Dalam waktu yang sangat singkat maka hikoang kecenderungan untuk berteman dengan orang lain dan

menarik dirinya dari kelompok dan banyak menghabiskan waktu dalam kesendirian. Tidak seorang pun yang dapat menembus kesendirian kecuali orang-orang yang dianggap nyaman dan betul-betul dipercaya

G. *Melamun* remaja banyak sekali menyenangkan khayalan, dan hal ini banyak memberikan jalan keluar bagi permasalahannya. Kezaliman yang ia khayalkan disebabkan perlakuan buruk yang dia peroleh dari orang-orang yang dewasa. .
malamun dapat menjadi sumber penting bagi perubahan emosi dan pemuasan motivasinya lamunan lamunan mereka memiliki aspek yang buruk , semakin terjerembab dalam lamunan maka semakin jauh dari realitas dan adaptasi sosialnya yang semakin buruk.