

BAB II

PEMAHAMAN MAKNA SYIFA DALAM ALQUR'AN DAN MAKNA KESEHATAN MENTAL

A. SYIFA' DALAM AL-QUR'AN

Syifâ' secara umum diartikan sebagai obat populer, artinya obat yang dapat menyembuhkan suatu penyakit.³² Lebih jauh lagi syifa' dipahami oleh sejumlah intelektual muslim secara berbeda-beda sesuai dengan sudut pandangnya masing-masing, utamanya bagi kajian tafsir Al-Qur'an. Pengungkapan syifa' dengan segala kata jadinya dalam Al-Qur'an pada dasarnya dapat dikelompokkan menurut bentuk kata, urutan mushaf, tertib nuzul, makiyah dan madaniyahnya. Macam-macam pengungkapan syifa' tersebut dapat diuraikan sebagai berikut.

a. Pengertian Syifâ'

Term syifa' adalah bentuk masdar dari kata شفاء-يشفى-شفى. Term ini dengan berbagai *isytiqaqnya* diulang sebanyak 6 kali dalam Al-Qur'an; bentuk *mudari'* diulang dua kali, sedangkan bentuk masdar empat kali. Ayat ini berbunyi sebagai berikut:

QS. Asy-Syu'ara 26 : 80

وَإِذَا مَرِضْتُ فَهُوَ يَشْفِينِي^١

“Dan apabila aku sakit, Dialah yang menyembuhkan Aku”

QS. Al-Isra' 17 : 82

وَنُنزِّلُ مِنَ الْقُرْآنِ مَا هُوَ شِفَاءٌ وَرَحْمَةٌ لِّلْمُؤْمِنِينَ وَلَا يَزِيدُ الظَّالِمِينَ إِلَّا خَسَارًا

³²Ibnu al-Manzur al-Ansari, *Lisan al-'Arab*, Juz 19 (Kairo: al-Dar alMisriyyah, t.th.), 167

“Dan kami turunkan dari al-Qur’an suatu yang menjadi penawar dan rahmat bagi orang-orang yang beriman dan al-Qur’an itu tidaklah menambah kepada orang-orang yang zalim selain kerugian”.

QS. Yunus 10 : 57

يَا أَيُّهَا النَّاسُ قَدْ جَاءَتْكُمْ مَوْعِظَةٌ مِّن رَّبِّكُمْ وَشِفَاءٌ لِّمَا فِي الصُّدُورِ وَهُدًى وَرَحْمَةٌ
لِّلْمُؤْمِنِينَ

“ Hai manusia, Sesungguhnya telah datang kepadamu pelajaran dari Tuhanmu dan penyembuh bagi penyakit-penyakit (yang berada) dalam dada dan petunjuk serta rahmat bagi orang-orang yang beriman”

. QS. Fussilat 41 : 44

وَلَوْ جَعَلْنَاهُ قُرْآنًا أَعْجَمِيًّا لَقَالُوا لَوْلَا فُصِّلَتْ آيَاتُهُ أَأَعْجَمِيٌّ وَعَرَبِيٌّ قُلْ هُوَ لِلَّذِينَ
آمَنُوا هُدًى وَشِفَاءٌ وَالَّذِينَ لَا يُؤْمِنُونَ فِي آذَانِهِمْ وَقْرٌ وَهُوَ عَلَيْهِمْ عَمًى أُولَٰئِكَ يُنَادَوْنَ
مِن مَّكَانٍ بَعِيدٍ

“Dan Jikalau Kami jadikan Al Quran itu suatu bacaan dalam bahasa selain Arab, tentulah mereka mengatakan: "Mengapa tidak dijelaskan ayat-ayatnya?" Apakah (patut Al Quran) dalam bahasa asing sedang (Rasul adalah orang) Arab? Katakanlah: "Al Quran itu adalah petunjuk dan penawar bagi orang-orang mukmin. dan orang-orang yang tidak beriman pada telinga mereka ada sumbatan, sedang Al Quran itu suatu kegelapan bagi mereka[1334]. mereka itu adalah (seperti) yang dipanggil dari tempat yang jauh".

QS. An-Nahl 16 : 69

ثُمَّ كُلِّي مِنْ كُلِّ الشَّجَرِ فَاسْلِكِي سُبُلَ رَبِّكِ ذُلُلًا يَخْرُجُ مِنْ بُطُونِهَا شَرَابٌ مُّخْتَلِفٌ
أَلْوَانُهُ فِيهِ شِفَاءٌ لِلنَّاسِ إِنَّ فِي ذَٰلِكَ لَآيَةً لِّقَوْمٍ يَتَفَكَّرُونَ

“Kemudian makanlah dari tiap-tiap (macam) buah-buahan dan tempuhlah jalan Tuhanmu yang telah dimudahkan (bagimu). dari perut lebah itu ke luar minuman (madu) yang bermacam-macam warnanya, di dalamnya terdapat obat yang menyembuhkan bagi manusia. Sesungguhnya pada yang demikian itu benar-benar terdapat tanda (kebesaran Tuhan) bagi orang-orang yang memikirkan”

QS. at-Taubah 9 : 14

قَاتِلُوهُمْ يُعَذِّبُهُمُ اللَّهُ بِأَيْدِيكُمْ وَيُخْزِهِمْ وَيَنْصُرْكُمْ عَلَيْهِمْ وَيَشْفِ صُدُورَ قَوْمٍ مُّؤْمِنِينَ^٥

“Perangilah mereka, niscaya Allah akan menghancurkan mereka dengan (perantara) tangan-tanganmu dan Allah akan menghinakan mereka dan menolong kamu terhadap mereka, serta melegakan hati orang-orang yang beriman.”

Secara etimologis, kata syifa' berakar dari susunan huruf yang terdiri dari syin, fa, dan huruf mu'tal³³ yang pada dasarnya berarti mengungguli sesuatu. Kata ini disebut syifa' karena ia telah mengalahkan penyakit dan mengunggulinya.³⁴ Akar kata ini kemudian terpola menjadi bentuk mudari (kata kerja yang menunjuk waktu kini dan atau akan datang) dan dalam bentuk masdar (*infinitive*). Dalam pandangan ilmu nahwu, bentuk masdar ini tetap mengandung arti kata kerja yang menunjuk pada peristiwa, hanya saja peristiwa yang dimaksud tidak dikaitkan dengan waktu tertentu, yaitu: lampau, kini dan akan datang. Dengan kata lain, bahwa masdar adalah perubahan bentuk kata yang semula kata kerja menjadi kata abstrak.

³³Huruf mu'tal pada akar kata tersebut dalam penggunaannya adalah sangat berpengaruh pada cakupan maknanya. Oleh karena itu, Ibnu Manzur membedakannya menjadi dua pola. Pertama, kata itu tersusun dari huruf-huruf ش ي ف- dengan pola perubahan شفاء يشفي شفى dalam pengertian obat yang terkenal. Kedua, kata itu tersusun dari huruf-huruf ف ش و yang berarti pinggir, tepi, melebihi batas atau sesuatu yang berada di ambang kehancuran.

³⁴ Abu al-Husain Ahmad ibn Faris ibn Zakariya, *Mu'jam Maqayis al-Lughah*, Juz 3 (Beirut: Dar al-Fikr, t.th.), 199.

Komposisi ayat-ayat Al-Qur'an yang di dalamnya mengandung term syifa' berdasarkan tertib mushaf dan makiyah-madaniyahnya sebagaimana telah dipaparkan di atas, dapat ditegaskan bahwa ayat yang menduduki komposisi pertama adalah surah al-Taubah ayat 14 yang tergolong madaniyah, sedangkan komposisi lima ayat berikutnya adalah termasuk kategori makiyah. Oleh karena itu, kajian Al-Qur'an secara tematik yang didasarkan pada urutan mushaf terutama yang terkait dengan syifa' , sekalipun dapat memudahkan dalam pencarian sumber dalam kitab-kitab tafsir pada umumnya, namun pendekatan tersebut tidak menggambarkan secara tegas tentang adanya peristiwa maupun kejadian secara kronologis.

Secara etimologis, term yang berakar dari huruf-huruf syin, fa, dan ya menurut catatan Ibn Manzur diartikan sebagai obat yang terkenal, yaitu obat yang dapat menyembuhkan penyakit.³⁵ *دواء معروف* Ibn Faris bahkan menegaskan bahwa term ini dikatakan syifa' karena ia telah mengalahkan penyakit dan menyembuhkannya.³⁶ Sejalan dengan pengertian ini, al-Ragib al-Asfahani justru mengidentikkan term syifa' *min al-marad* [embuh dari penyakit] dengan *syifa' al-salamah*³⁷ (obat keselamatan) yang pada perkembangan selanjutnya term ini digunakan sebagai nama dalam penyembuhan.

Beberapa pengertian syifa' di atas, tampaknya telah mewakili pengertian syifa' dalam kamus-kamus lainnya, misalnya: kata syifa' dalam kamus al-Munawwir diartikan sebagai pengobatan, kesembuhan, atau obat.³⁸ syifa' dalam kamus *al-Munjid fi al-Lughah wa al-'Alam* antara lain diartikan sebagai obat dan kesembuhan.³⁹ Dalam kamus Idris al-Marbawi, syifa' diartikan dengan senang,

³⁵ Ibn al-Manzur al-Ansari, *Lisan al-'Arab*, Juz 9,167.

³⁶ Abu al-Husain Ahmad ibn Faris ibn Zakariya, *Mu'jam Maqayis al-Lughah*, Juz 3, 199.

³⁷ Al-Ragib al-Asfahani, *Mu'jam Mufradat al-Faz Al-Qur'an* (Beirut: Dar al-Kutub al-'Ilmiyyah, 1997), 296.

³⁸ Ahmad Warson Munawwir, *Al-Munawwir: Kamus Arab Indonesia* (Surabaya: Pustaka Professif, 1997), 731.

³⁹ Lois Ma'luf, *Al-Munjid fi al-Lughah wa al-A'lam* (Beirut: Dar al-Masyriq, 1986), 39

obat, sembuh.⁴⁰ Sedangkan dalam kamus Al-Qur'an karya Husain bin Muhammad, syifa' diartikan dengan empat sisi, yaitu: senang, sehat, penjelasan dan pinggir.

Untuk melengkapi pemaknaan lebih jauh tentang term syifa' , sangat diperlukan tinjauan dari berbagai kitab tafsir. Dalam hal ini, M. Quraish Shihab menyatakan bahwa kata syifa' biasa diartikan kesembuhan atau obat, dan digunakan juga dalam arti keterbatasan dari kekurangan, atau ketiadaan aral dalam memperoleh manfaat. Ibn Badis dalam sebuah karyanya mengartikan syifa' sebagai kesembuhan dari penyakit, baik fisik maupun psikis.⁴¹

Sungguhpun pemaknaan terhadap term syifa' telah dipaparkan sedemikian rupa, tapi hal itu belum menunjukkan keterkaitan secara langsung dan menyeluruh terhadap term syifa' dalam Al-Qur'an. Oleh karena itu, penunjukan secara tegas sehubungan dengan term syifa' dalam Al-Qur'an sudah sepatutnya mendapat perhatian secara mendalam. Secara kronologis, maka term syifa' yang menempati urutan pertama adalah berada dalam Q.S as-Syu'ara'/26: 80 yang tergolong sebagai ayat makiyah.

وَإِذَا مَرِضْتُ فَهُوَ يَشْفِينِ

*Dan apabila aku sakit, Dialah yang menyembuhkan Aku (Q.S al-Syu'ara': 80).*⁴²

Ayat di atas menjelaskan tentang pembicaraan Nabi Ibrahim as sehubungan dengan sakit dan penyembuhannya. Dalam hal ini, penunjukan makna yang menjelaskan tentang penyembuhan adalah terletak pada term يَشْفِينِ. Term ini adalah bentuk kata kerja yang menunjuk waktu kini dan atau akan datang. Selain itu, term syifa' diperhadapkan dengan marad (sakit). Permasalahan yang muncul kemudian adalah: mengapa kata marad tersebut disandarkan pada diri Nabi Ibrahim as, sedangkan kata syifa' dinisbahkan pada Allah swt. Jawaban terhadap

⁴⁰ Muhammad Idris Abdurrauf al-Marbawi, *Kamus Idris al-Marbawy* (Bandung: Ma'arif, t.th.), 323.

⁴¹ Ibn Badis, *Tafsir ibn Badis* (Mesir: Dar al-Fikr, 1979), 223.

⁴² Kementerian Agama RI, *Al-Qur'an dan Terjemahnya* (Jakarta: PT. Tehazed, 2010), 397.

permasalahan tersebut dapat dikemukakan bahwa ayat yang secara jelas berbicara tentang kesembuhan, maka Nabi Ibrahim secara tegas menyatakan bahwa sumbernya adalah dari Allah swt.. Berbeda dengan ketika berbicara tentang penyakit. Hal ini karena penyembuhan adalah sesuatu yang baik, sehingga wajar disandarkan kepada Allah Swt.

Sedangkan penyakit adalah sesuatu yang dapat dikatakan buruh sehingga tidak wajar dinyatakan bersumber dari Allah swt.. Demikian terdapat hikmah bahwa segala yang terpuji dan indah bersumber dari-Nya. Adapun yang tercela dan negatif, maka hal itu terlebih dahulu dicari penyebabnya pada diri sendiri. Ayat tersebut nampaknya lebih mengedepankan tentang etika pengajaran Nabi Ibrahim as terhadap umat manusia dalam hal mengenal Tuhannya.

Bentuk penyakit yang dikelompokkan menjadi fisik dan mental di atas sesungguhnya juga berhadapan pada bentuk penyembuhannya. Oleh karena itu, maka Abd al-‘Aziz al-Khalidi mengelompokkan syifa’ dalam dua macam; Pertama, syifa’ secara indrawi atau penyembuhan fisik dan bagian-bagiannya, kedua syifa’ psikologis, yakni penyembuhan rohani, hati dan psikosomatik.⁴³ Namun ayat dan uraian di atas belum menunjukkan secara tegas tentang apa yang dijadikan sebagai obat dalam menyembuhkan suatu penyakit. Untuk mengkaji permasalahan ini, maka diperlukan beberapa ayat lain yang didalamnya terkait dengan term syifa’ .

Di antara ayat-ayat yang mengandung maksud tersebut, telah ditemukan dua jenis syifa’ , yaitu; pertama, berupa Al-Qur’an sebagaimana terdapat dalam Q.S al-Isra’/17: 82 dan kedua berupa minuman sejenis madu sebagaimana diisyaratkan dalam Q.S. al-Nahl/16: 69. Kedua ayat yang dimaksud adalah sebagai berikut:

⁴³ Muhammad ‘Abd al-‘Aziz al-Khalidi, *Al-Isytisyfa’ bi Al-Qur’an* (Beirut: Dar al-Kutub al-Islamiyyah, 1996), 5-8.

ثُمَّ كُلِّي مِنْ كُلِّ الشَّجَرِ فَاسْلِكِي سُبُلَ رَبِّكِ ذُلًّا يَخْرُجُ مِنْ بُطُونِهَا شَرَابٌ مُخْتَلِفٌ
أَلْوَانُهُ فِيهِ شِفَاءٌ لِلنَّاسِ إِنَّ فِي ذَلِكَ لَآيَةً لِقَوْمٍ يَتَفَكَّرُونَ

"Dan Kami turunkan dari Al-Qur'an suatu yang menjadi penawar dan rahmat bagi orang-orang yang beriman dan Al-Qur'an itu tidaklah menambah kepada orang-orang yang zalim selain kerugian".⁴⁴

Dari sini, kajian terhadap syifa' itu sendiri sesungguhnya sangat beragam, baik jenis, macam-macam dan tingkat penyembuhannya. Mengenai tingkat penyembuhannya ini dapat dikaji dalam Q.S al-Taubah/9: 14 sebagai satu-satunya ayat syifa' yang tergolong sebagai ayat madaniah.

قَاتِلُوهُمْ يُعَذِّبُهُمُ اللَّهُ بِأَيْدِيكُمْ وَيُخْزِهِمْ وَيَنْصُرْكُمْ عَلَيْهِمْ وَيَشْفِ صُدُورَ قَوْمٍ مُؤْمِنِينَ^{لا}

Perangilah mereka, niscaya Allah akan menghancurkan mereka dengan (perantara) tangan-tanganmu dan Allah akan menghinakan mereka dan menolong kamu terhadap mereka, serta melegakan hati orang-orang yang beriman (Q.S al-Taubah: 14)⁴⁵

Bentuk kata يشفٍ sebagaimana tampak pada ayat di atas berarti melegakan hati. Hal ini menunjukkan kesembuhan hati yang masih dihindangi oleh bekas-bekas sakit yang disebabkan rasa jengkel, dendam dan amarah.

Term syifa' dengan berbagai tinjauannya di atas, terutama melalui kajian terhadap term-term syifa' yang terdapat dalam Al-Qur'an berikut kandungan maknanya, maka secara definitif dapat dikatakan bahwa syifa' adalah segala sesuatu yang diupayakan oleh seseorang dalam penyembuhan manusia dari penyakitnya. Penyembuhan ini telah menjadi sebuah usaha manusia dalam membersihkan dirinya dari berbagai gangguan dan kesulitan lahiriah maupun batiniah.

⁴⁴ Kementerian Agama RI, *Al-Qur'an dan Terjemahnya* (Jakarta: PT. Tehazed, 2010), 397.

⁴⁵ Kementerian Agama RI, *Al-Qur'an dan Terjemahnya*, 397.

B. Pemahaman Kata Kesehatan Mental

Dalam buku *Mental Health*, kesehatan mental dikaitkan dengan beberapa hal. Pertama, bagaimana seseorang berpikir, merasakan dan menjalani kehidupan sehari-hari; Kedua, bagaimana seseorang memandang dirinya sendiri dan orang lain; Ketiga, bagaimana seseorang mengevaluasi berbagai alternatif solusi dan bagaimana ia mengambil keputusan mengenai keadaan yang dihadapinya. Banyak psikolog Barat seperti Erich Fromm, Rollo May, dan Carl Gustav Jung berpendapat bahwa dalam masyarakat modern, banyak orang merasa cemas dan stres serta menderita penyakit mental dan penyakit jiwa. Gangguan jiwa sering disebut neurosis, dan penyakit jiwa disebut psikosis.⁴⁶

Zakiah Drajat sebagaimana dikutip oleh Syamsu Yusuf mengatakan bahwa isu terkait moral merupakan isu yang mendapat perhatian signifikan dan penelitian mendalam dari kalangan akademisi, tokoh masyarakat, dan orang tua.⁴⁷ Kemerosotan moral yang terjadi akhir-akhir ini di kota-kota besar seperti Jakarta, Bandung, Surabaya dan Medan serta di pedesaan membuat kita semua merasa sedih dan prihatin. Remaja gila dapat dikenali dari orang tua yang tidak mengetahui cara membesarkan anak atau cara menghadapi perilaku buruknya. Remaja bisa menjadi sulit, keras kepala, dan keras kepala jika diberi nasihat.

C. Pengertian Kesehatan Mental

Kesehatan mental merupakan gabungan dari dua kata. kesehatan dan mental. Dalam bahasa ilmu kesehatan, ini disebut *mental hygiene*. Secara bahasa, batin dan watak tidak ada hubungannya dengan tubuh atau energi.⁴⁸ Mental dan jiwa merupakan satu pengertian yang sama.⁴⁹ Kesehatan (*hygiene*) berawal dari kata *hygea* yang artinya sebuah nama dari salah satu dewa dalam ajaran Yunani

⁴⁶ Syamsu Yusuf, *Kesehatan Mental Perspektif Psikologi dan Agama*, Cet. 1 (Bandung: PT Remaja Rosdakarya, 2018), 29.

⁴⁷ Syamsu Yusuf, *Kesehatan Mental Perspektif Psikologi dan Agama*, 104.

⁴⁸ Kamus Besar Bahasa Indonesia, <https://kbbi.web.id/mental> diunduh tanggal 18 juni 2022.

⁴⁹ Abdul Kadir dan Syahminal, *Hubungan Tilawah Al-Qur'an Terhadap Kesehatan Mental*, (Media Sains Indonesia, 2022), 34

Kuno. Dewa ini diyakini sebagai pengurus kesehatan manusia di dunia. Dari sini, kata *hygiene* muncul dengan tujuan simbol mencapai kesehatan.⁵⁰

Secara terminologi, kesehatan mental atau *mental hygiene* merupakan kondisi mental seseorang yang terhindar dari keluhan dan gangguan mental baik neurosis maupun psikosis.⁵¹ Orang yang sehat secara psikologis mampu beradaptasi secara harmonis terhadap dirinya, masyarakatnya, dan lingkungannya serta mampu mengatasi permasalahan dalam hidupnya, sehingga bermuara pada kesejahteraan di masa depan.

Tidak jauh berbeda dari definisi di atas, para sarjana Barat seperti Karl Menniger, seorang psikiater, pernah menyatakan bahwa kesehatan mental merupakan bentuk adaptasi terhadap lingkungan dan orang-orang di sekitar kita yang mengarah pada kesejahteraan optimal. Sama halnya dengan HB. English, seorang psikolog, mengatakan kesehatan mental adalah keadaan seseorang yang dapat beradaptasi dengan baik, memiliki semangat hidup yang tinggi, dan berkomitmen untuk mencapai kesempurnaan diri. Kilander juga berpendapat bahwa orang yang sehat mental adalah orang yang matang secara emosional, mampu menerima kenyataan, dan penuh kegembiraan dalam hidup bersama orang lain.⁵²

Ayat al-Qur'an tentang kesehatan mental yang diterapkan dalam kesabaran dalam menghadapi cobaan, Allah Q.S. al-Baqarah (2): 155.

وَلَذَبَلُونَكُمْ بِشَيْءٍ مِّنَ الْخَوْفِ وَالْجُوعِ وَنَقْصٍ مِّنَ الْأَمْوَالِ وَالْأَنْفُسِ وَالشَّمْرِتِ وَبَشِيرٍ

الصَّبِرِينَ

“Dan sungguh akan Kami berikan cobaan kepadamu, dengan sedikit ketakutan, kelaparan, kekurangan harta, jiwa dan buah-buahan. dan berikanlah berita gembira kepada orang-orang yang sabar.”

⁵⁰ Syamsu Yusuf, *Kesehatan Mental Perspektif Psikologi dan Agama*, 9.

⁵¹ Abdul Hamid, *Agama dan Kesehatan Mental dalam Perspektif Psikologi Agama*, *Jurnal Kesehatan Tadulako*, 3 (1), 3.

⁵² Syamsu Yusuf, *Kesehatan Mental Perspektif Psikologi dan Agama*, 27.

Paradigma kesehatan mental bisa didekati melewati beberapa tinjauan multifactorial diantaranya;

1. Pendekatan Biologis

Pendekatan biologis menyatakan bahwa kesehatan mental seseorang dipengaruhi oleh faktor genetik, kondisi ibu saat hamil, radiasi, pola makan, serta komplikasi penyakit dan usia. Ini karena pendekatan biologis mengajarkan kita tentang fungsi otak, sensorik, dan endokrin.

2. Pendekatan Psikologis

Dalam pandangan psikologis menyatakan bahwa kesehatan mental dipengaruhi oleh faktor psikologis dan sejenisnya seperti psikoanalisis, behavioristic dan humanistik.

Faktor yang mempengaruhi kesehatan mental berasal dari dua faktor yaitu internal dan eksternal. Faktor internal dipengaruhi oleh biologi dan psikologi. Faktor biologis internal mempunyai dampak yang sangat cepat terhadap keadaan psikologis seseorang, antara lain otak, keturunan, sistem indera, dan ibu selama hamil. Faktor psikologis internal biasanya mempengaruhi kesehatan mental pada awal kehidupan dan proses pembelajaran. Ada empat faktor eksternal yang sangat mempengaruhi kesehatan mental, yaitu: Pertama, kelas sosial. Menurut Redlich dan Hollingshead, prevalensi gangguan jiwa dapat disebabkan oleh kelas sosial yang tinggi atau rendah. Kedua, interaksi sosial. Menurut Dunham, interaksi yang baik dalam masyarakat dapat mempengaruhi kesehatan secara mental. Ketiga, keluarga. Sistem parsial dalam keluarga merupakan salah satu faktor yang menentukan kepribadian dan kesehatan mental seseorang. Keempat, sekolah. Sekolah adalah lingkungan yang mendorong pengembangan kesehatan mental.

Selain itu, Johnson menjelaskan faktor-faktor yang mempengaruhi kesehatan mental, yaitu: *Pertama*, Otonomi yaitu nilai dan tujuan hidup muncul dari kemandirian individu. *Kedua*, seseorang yang mengeluarkan seluruh potensi dirinya. *Ketiga*, toleransi terhadap segala ketidakpastian kehidupan. *Keempat*:

Harga diri. Kelima, pengendalian lingkungan hidup. *Keenam*: Orientasi realistik; Ia bisa membedakan mana yang nyata dan mana yang khayalan. *Ketujuh*: Manajemen stres.

Dari uraian di atas jelas terlihat bahwa kesehatan jiwa merupakan salah satu upaya yang dilakukan seseorang untuk mencapai kestabilan dalam hidupnya. Hidup bisa berjalan dengan baik jika pola pikir kita dikelola dengan baik. Baik kebutuhan jasmani maupun rohani hendaknya selalu diperhatikan dan dipenuhi. Ketika Anda stabil secara fisik dan mental, Anda sehat secara mental. Tentu hal ini tidak mudah dan membutuhkan semangat serta motivasi dari diri sendiri dan orang sekitar.

D. Ruang Lingkup Kesehatan Mental

Al-Habith, ketika mendefinisikan kesehatan mental, mengungkapkan bahwa kesehatan mental adalah kondisi adaptasi yang sinergis antara tiga mental yang bervariasi dengan kemampuan menghadapi krisis mental yang sering mendera manusia. Kemudian muncul perasaan positif dalam bentuk perasaan bahagia dan ridha.⁵³

Kesehatan mental merupakan perkembangan jiwa sehingga seseorang menjadi sehat. Kesehatan jiwa merupakan bagian dari upaya perbaikan jiwa. Kesehatan mental harus dicapai dalam unit yang terorganisir seperti keluarga, sekolah, dan lingkungan sosial lainnya. Mempraktikkan kesehatan mental di masyarakat memerlukan lingkungan psikologis positif yang berkualitas. Lingkungan mental dan psikologis yang baik akan menciptakan pola pikir yang baik. Oleh karena itu, kita perlu memetakan ruang lingkup kesehatan mental, sehingga ketika kita menerapkan kesehatan mental nanti, kita sudah mengetahui cakupan dan keberhasilannya. Sehingga dapat dijelaskan berikut:

⁵³ Akmal Hawi, *Seluk Beluk Ilmu Jiwa Agama*, (Ed. I, Cet. I; Jakarta: Rajawali Pers, 2014),

1. Penerapan Kesehatan Mental di dalam Keluarga

Dalam lingkungan rumah, sangat penting untuk menerapkan dan menciptakan lingkungan yang sehat, khususnya kesehatan jiwa. Hubungan keluarga yang sehat terhindar dari perceraian, perselisihan keluarga, permusuhan dan kurangnya nilai moral. Sebuah keluarga gagal jika tidak dapat membangun hubungan yang sehat. Pasangan yang positif sangat penting bagi suami istri untuk menciptakan keluarga yang hangat, damai, dan penuh cinta serta perhatian. Landasan keberhasilan ini adalah pemahaman konsep dan Prinsip bagaimana menciptakan kesehatan mental. Memahami hal ini dapat membantu mengembangkan spiritualitas yang baik dan mencegah berkembangnya penyakit mental.

Pasangan harus mendiskusikan aturan untuk mencapai kesehatan psikologis dalam keluarga. Suami dan istri harus menetapkan aturan dan mengikuti aturan yang disepakati bersama. Ketika suami dan istri menetapkan aturan yang disepakati bersama, maka akan lebih mudah untuk menegakkan kewarasan dalam keluarga.

Dan banyak orang yang mengalami ketakutan, kecemasan, kebingungan, frustrasi, konflik batin dan konflik terbuka dengan pasangan sendiri, serta menderita macam-macam gangguan mental⁵⁴

2. Penerapan Kesehatan Mental di Sekolah

Selain mempraktekkan spiritualitas yang sehat di lingkungan rumah, tidak kalah pentingnya untuk menerapkan atau membangun spiritualitas yang sehat di lingkungan sekolah. Kesehatan mental seseorang dapat tumbuh bila dipengaruhi oleh kualitas lingkungan sosial dan emosional di lingkungan sekolah. Jika suasana di sekolah buruk maka guru tidak akan mempunyai hubungan yang baik dengan guru lainnya, guru akan merasa stres atau kurang dukungan emosional, guru dan

⁵⁴ Kartini Kartono, *Patologi Sosial 3: Gangguan-gangguan Kejiwaan*, (Ed. II, Cet. VIII; Jakarta: Rajawali Pers, 2014), 8-9

siswa menjadi kurang tanggap dan kehilangan keharmonisan. Atau diskriminasi bisa menghalanginya.

Pemahaman tentang kesehatan mental memerlukan tenaga pendidik yang ahli, khususnya konselor. Memahami kesehatan mental yang baik meningkatkan lingkungan sekolah secara fisik, emosional, sosial dan moral. Guru dengan kesehatan mental yang baik dapat mengidentifikasi gejala siswa dan memantaunya sedini mungkin. Sekolah dapat mengukur tingkat gejala siswa dan memutuskan apakah pengobatan mandiri sudah cukup atau apakah diperlukan rujukan ke spesialis yang lebih terspesialisasi.⁵⁵

Di sekolah, cepat atau lambat, pasti akan ditemui beragam kepribadian siswa, baik yang sehat mental maupun yang tidak sehat. Siswa terkadang menderita masalah psikologis yang tidak sehat seperti cacat mental, perilaku agresif, gangguan seksual, dan vandalisme. Pencegahan dan pemantauan harus selalu dilakukan terhadap seluruh siswa mengingat mentalnya masih rentan terhadap perubahan mental. Banyak siswa saat ini merasa kesulitan untuk mengembangkan kemampuannya dan mengembangkan pikiran yang sehat. Mereka menghadapi hambatan dalam penyesuaian sosial, konflik orang tua dengan keluarga dan teman, serta masalah akademik yang membuat stres.

Oleh karena itu, sekolah harus memberikan ruang kreativitas dan inovasi bagi seluruh siswanya. Dalam memberikan ruang aksi dan inovasi, hendaknya selalu diawasi oleh sekolah. Sekolah perlu memfasilitasi siswa dalam kreativitas dan inovasi. Selain itu, sekolah juga perlu melakukan pembenahan sistem pembelajaran yang sejalan dengan delapan belas nilai karakter peserta didik. Hal ini, bisa dilakukan dengan mengadakan pelatihan dari sekolah lain yang mungkin lebih baik.

⁵⁵ Alfansuri, F. N., Aini, R. Q., Nurkapid, M., & Wulandari, A. T. (2021). *Kesiapan Pembelajaran Tatap Muka Dan Kesehatan Mental Siswa Sekolah Dasar Akibat Pembelajaran Daring*.

3. Penerapan Kesehatan Mental di Lingkungan Kerja

Lingkungan kerja dan mitra bisnis berperan penting dalam kesehatan mental. Padahal, lingkungan kerja merupakan tempat mencari nafkah, bersaing dan mencari nafkah, namun dapat menjadi sumber stres yang berakibat serius dan berdampak sangat negatif terhadap psikologi seseorang. Introspeksi diri di lingkungan kerja sangat penting untuk menghindari stres dan menjaga kesehatan mental yang baik dan stabil. Jadi tetaplah aman di tempat kerja dan pulang dengan pikiran tenang.⁵⁶

Ada banyak faktor yang berkontribusi terhadap sumber stres di lingkungan kerja. *Pertama*, rasa frustrasi yang dialami pekerja karena kurangnya fasilitas dan jaminan sosial, biasanya karena rendahnya upah dan tidak terpenuhinya kebutuhan keluarga selama sebulan. *Kedua*, minat dan keterampilan yang ada tidak sesuai dengan sifat pekerjaan yang dilakukan. *Ketiga*, persaingan yang ketat dan tidak sehat karena pemimpin dan karyawan saling bersaing. *Keempat*: kelelahan. *Kelima*, lingkungan kotor dan tidak memenuhi standar pabrik. *Keenam*: Mengurangi waktu istirahat. *Ketujuh*: Manajer yang tidak terlalu terbuka terhadap karyawannya. *Kedelapan*, tidak ada jenjang karir. *Kesembilan*: Tidak ada tempat dan waktu untuk beribadah.⁵⁷

Berdasarkan permasalahan tersebut maka organisasi perusahaan perlu memahami pola pikir yang sehat agar dapat meningkatkan produktivitas kerja, kesuksesan, dan keuntungan dalam mencapai perusahaan yang sehat. Memahami kesehatan mental dapat mengungkap gangguan psikologis dalam suatu perusahaan. Ketika karyawan merasa nyaman dengan lingkungan kerja, maka terbukalah peluang untuk menciptakan pola pikir positif. Oleh karena itu, perusahaan harus memberikan aturan dan kebijakan yang nyaman kepada karyawannya. Karena pemikiran yang baik dan maju dapat menciptakan perusahaan yang terus berkembang dan berkembang. Oleh karena itu, perusahaan

⁵⁶ Fakhriyani, D. V. (2019). *Kesehatan mental*. Pamekasan: duta media publishing, 11-13.

⁵⁷ *Ibid*

harus mendatangkan tenaga profesional seperti motivator dan psikiater untuk meningkatkan kesehatan mental.

4. Penerapan Kesehatan Mental di Bidang Politik

Politisi menderita gangguan mental seperti penipuan, pencucian uang, makar, kebohongan publik, korupsi, dan bahkan serangan terhadap lawan politik dan ujaran kebencian. Hal ini terjadi di lingkungan eksekutif, yudikatif, dan legislatif. Kekalahan politik biasanya membuat banyak orang merasa stres dan tertekan. Oleh karena itu, pendidikan kesehatan mental bagi para politisi sangat dibutuhkan. Pemikiran yang matang dan peningkatan rasionalitas dalam berpolitik dapat menurunkan gangguan jiwa. Sebab, pedoman dan hasil pemilu sudah diterima.

Bagian dari kematangan berpikir ketika menjadi politisi adalah menerima, mensyukuri, dan mendukung siapapun yang mencapai posisi tersebut. Pendidikan kesehatan jiwa mengajarkan respon positif seperti bersyukur jika memenangkan pemilu dan bersabar jika gagal memenangkan pemilu. Jika kalah dalam pemilu, jangan melakukan tindakan yang bersifat merusak atau memprovokasi sesuatu yang menimbulkan suasana kekacauan, konflik, dan kerusuhan di masyarakat.

5. Penerapan Kesehatan Mental dalam Beragama

Hubungan antara agama dan kesehatan mental saat ini sedang meningkat dalam proses pemulihan penyakit mental. Agama adalah metode dan pengobatan tertua untuk penyakit mental. Sepanjang sejarah agama, para nabi dan rasul agama-agama kuno telah menggunakan pengobatan untuk merawat kesehatan mental mereka dengan pendekatan keagamaan. Nabi Muhammad SAW merupakan salah satu nabi yang menggunakan dimensi keIslaman untuk mengobati penyakit masyarakat Al-Qur'an pra Islam, yaitu masyarakat yang tidak menerapkan nilai-nilai kemanusiaan seperti membunuh anak perempuan, meminum minuman beralkohol, menyembah berhala, poligami setelahnya. empat

istri, dan perang antar suku. , meremehkan anak perempuan, perbudakan. Dan perang.

Karakter jahiliyah seperti di atas merupakan indikator penyakit mental kemanusiaan yang sangat buruk. Peran agama yang dibawa Nabi Muhammad SAW sangat berhasil menghilangkan perilaku dan adat istiadat tersebut. Semakin kompleks lingkungan sosialnya, semakin penting untuk memahami dan mempelajari kesehatan mental. Apalagi dengan pendekatan keagamaan. Di era modern ini, nilai-nilai agama cenderung terabaikan sehingga peran dai dalam memberikan pencerahan kepada masyarakat sangat dibutuhkan. Banyak generasi muda yang ambisius namun kurang pengetahuan agama. Banyak orang tua yang fokus pada mencari nafkah tetapi kurang memiliki pemahaman agama yang diperlukan untuk mengajarkan kesehatan mental kepada keluarga. Kajian agama terkadang dapat menjadi faktor yang mengurangi konflik, menciptakan karakter moral, dan mendorong perilaku spiritual yang positif.

Akibatnya banyak orang yang beragama, namun kenyataannya kesadaran beragamanya hanya sekedar ikutan (belum mencapai dunia imanen). Proses ini tentu saja sangat dipengaruhi oleh bagaimana agama dimaknai dan dinilai sebagai kesatuan energi dalam berpikir, bertindak, dan mengabdikan kepada Tuhan. Oleh karena itu, manusia memperlakukan agama dengan sikap dingin, karena akan sangat percuma jika agama tidak dibarengi dengan penghayatan keimanan secara utuh. Apalagi saat ini, di era modernisasi, dimana gaya hidup masyarakat beragam mulai dari budaya hingga digital, perubahan sosial umat beragama cenderung “mengabaikan” situasi keagamaan. Tidak hanya pengakuan terhadap nilai-nilai agama yang berangsur-angsur menurun, masyarakat juga mulai merasa terasing. Oleh karena itu, diperlukan upaya meyakinkan dan non-koersif untuk mengubah nilai-nilai agama agar menjadi tindakan nyata.

Perlu perjuangan untuk memahami apa yang mereka lakukan sebagai ekspresi nilai-nilai kebenaran. Jika hal ini tidak diungkapkan, niscaya umat beragama akan merasa hampa, cemas, bahkan sakit. Dalam dunia proses berpikir, umat beragama tidak hanya dituntut untuk mengimani keberadaan Tuhan, namun

juga mampu mengamalkan nilai-nilai Tuhan dalam kehidupan sehari-hari dengan rasa syukur yang cukup. Syukur di sini bergantung pada rasa syukur pribadi, seperti shalat dan puasa, di samping kemampuan menyikapi perkembangan perilaku sosial dalam semangat wahyu. Dalam hal ini, tidak ada gunanya seseorang khusyuk berdoa dan melupakan nasib kaum marginal dan menderita. Hak Asasi Manusia (HAM), demokratisasi, korupsi dan isu-isu kemanusiaan lainnya yang muncul hampir tidak disebutkan dalam komitmen keagamaan kita. Islam pada khususnya adalah agama yang menganjurkan umatnya untuk mengikuti ajaran Kapha.

Tampaknya makna kesempurnaan masih tersembunyi di balik bingkai hitam kusam nilai-nilai kepedulian. Pertanyaan yang perlu dijawab adalah bagaimana lingkup aktivitas iman kita saat ini berkembang atau memburuk. Hal ini terjadi ketika keimanan dipandang dari sudut pandang formal, eksklusif, dan otoritatif, terbebas dari perubahan perilaku yang mendasar seperti unsur rasionalitas yang menyimpang dari pelaksanaan Tuhan terhadap sesuatu di luar konsepsi Tuhan. Ini adalah persoalan yang harus ditekankan. Pada akhirnya, praktik keagamaan hanyalah soal dosa dan hukuman. Dengan demikian, tanda keterasingan dalam penghayatan keagamaan nampaknya merupakan hubungan sentral antara umat dengan Tuhan saja, dan bukan dengan makhluk Tuhan.

Meski banyak orientalis yang mereduksi peran agama dalam aspek kehidupan manusia, ada pula yang fokus pada persoalan agama dalam aspek kehidupan manusia. Di dalamnya, William James tanpa ragu mengatakan bahwa obat terbaik untuk kecemasan adalah kepercayaan kepada Tuhan. Keimanan kepada Tuhan merupakan salah satu kekuatan yang harus dicapai untuk menghidupkan kembali seseorang. Bahkan ada aliran psikologi yang mengakui aspek kehidupan manusia dan peran agama dalam aliran pribadi.

Menurut Daniels, psikologi transpersonal adalah proses dimana individu mengalami perasaan yang lebih dalam dan luas tentang siapa dirinya, rasa hubungan yang lebih dalam dengan orang lain, alam, dan dimensi spiritual. Cabang psikologi yang berkaitan dengan penyelidikan dan proses melakukan

sesuatu. Psikologi transpersonal merupakan perpanjangan dari aliran humanistik. Tokoh-tokoh aliran psikologi transpersonal, termasuk Abraham Maslow, berpendapat bahwa pengalaman religius adalah puncak dari pengalaman kodrat manusia, dan bahwa stasis adalah puncak dari kodrat manusia, artinya psikologi tidak sempurna kecuali agama berperan di dalamnya. Ia menjelaskan, saat itu adalah periode kelimpahan tertinggi.

Hasil penelitian saat ini menunjukkan adanya pengaruh positif antara agama dengan aspek kehidupan manusia. Penelitian yang dilakukan Mahmoudi dkk pada mahasiswa Islamic Azad University di Iran. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat hubungan antara penyelesaian masalah melalui agama (*konfrontasi agama*), kesehatan, dan gangguan psikologis kompleks. Artinya keyakinan agama berperan penting dalam mencegah dan mengurangi gangguan emosional dan psikologis.

Lebih lanjut, penelitian yang dilakukan oleh Lewis dan Cruz menunjukkan adanya temuan yang konsisten mengenai hubungan antara penyelesaian masalah melalui agama dengan kebahagiaan seseorang. Salah satunya adalah oleh Zwingman dkk. Sebuah penelitian dilakukan pada pasien kanker payudara di Jerman. Hasil penelitian menunjukkan bahwa penyelesaian masalah melalui agama dapat mengatasi depresi pada pasien kanker payudara di Jerman. Lebih lanjut, penelitian Pargament menyimpulkan bahwa agama lebih dari sekedar cara mengatasi stres. Hal ini mungkin berhubungan dengan berbagai pengalaman manusia, bukan hanya pengalaman negatif, namun kita menemukan bukti jelas bahwa agama mampu mengatasi permasalahan manusia, baik secara budaya maupun sosial.

Ketaatan beragama mencegah dan melindungi terhadap penyakit, meningkatkan kemampuan mengatasi penyakit, dan mempercepat pemulihan (asalkan perawatan medis diberikan sebagaimana mestinya). Agama lebih protektif dan protektif. Komitmen keagamaan memiliki hubungan yang signifikan dan positif dengan manfaat klinis. Selanjutnya penelitian yang dilakukan Safaria mengenai peran penyelesaian masalah melalui agama sebagai moderator *job*

insecurity dan stres kerja di kalangan dosen. Hasil penelitian menunjukkan bahwa penyelesaian masalah keagamaan berperan penting dalam mengurangi atau mengendalikan stres kerja individu. Berdasarkan pendapat yang mendukung dan penelitian dari berbagai tokoh mengenai dampak positif agama terhadap aspek fisik dan psikologis. Kehidupan manusia. Hal ini menunjukkan bahwa agama memegang peranan penting dalam aspek kehidupan manusia.

Mereka yang cenderung menolak pendekatan keagamaan terhadap kehidupan manusia mempunyai model bahwa umat beragama menyikapi hal yang sama dengan penderita gangguan jiwa. Salah satu penjelasannya adalah umat beragama merasa bersalah karena meninggalkan ritual ibadah yang diyakini membawa kebahagiaan dunia dan indahnnya akhirat. Hal ini juga dijelaskan oleh orang yang menderita gangguan psikologis dan merasa bersalah.

E. Karakteristik Kesehatan Mental

Di zaman peradaban Islam, sejak dulu sudah menyumbangkan Ilmu tentang kesehatan mental salah satunya yaitu ulama⁵⁸ yang hidup di tahun (850-934), Abu Zayd Ahmed ibnu Sahl al-Balkhi seorang ulama⁵⁸ Persia. al-Balkhi menulis kitab dengan judul *Masalih al-Abdan wa al-Anfus* (makanan untuk tubuh dan jiwa). Dalam kitab tersebut dijelaskan tentang hubungan penyakit antara badan dan jiwa. Al-Balkhi menjelaskan kesehatan spiritual menggunakan kata *al-Tibb al-Ruhanî* dan menggunakan istilah *tibb al-Qalb* ketika menjelaskan kesehatan mental. Menurutnya keseimbangan antara badan dan jiwa sangat diperlukan supaya terhindar dari penyakit jiwa seperti marah dan penyakit badan seperti demam.⁵⁸

Selain ulama Persia, peradaban Islam juga memiliki ulama atau tabib jiwa bernama Ali bin Sahl al-Rabban al-Tabari yang lahir pada abad ke-9 Masehi. Dalam bukunya *The Paradise of Wisdom*, ia mengembangkan ilmu psikoterapi sebagai upaya pengobatan pasien yang menderita penyakit jiwa. Dia memiliki keyakinan kuat pada hubungan antara psikologi dan kedokteran. Al-Tabari sering

⁵⁸ Fakhriyani, D. V. (2019). *Kesehatan mental. Pamekasan: duta media publishing*, 12-14

menjelaskan bahwa penyakit disebabkan oleh imajinasi pasien dan keyakinan yang salah. Ilmuwan lain yang berjasa di bidang psikologi adalah Alpha Arabi. Al-Farabi berkontribusi terhadap perkembangan psikologi yang berkaitan dengan studi tentang kesadaran. Dalam rehabilitasi psikiatri, membangun harga diri sangat penting untuk pemulihan.

Salah satu cara untuk merawat seseorang dengan penyakit mental adalah dengan mencari konseling profesional. Perawatan tersebut harus dilakukan oleh seorang spesialis dengan tingkat kecerdasan dan selera humor yang tinggi. Hal ini bertujuan untuk memulihkan dan meningkatkan rasa percaya diri pasien. Ketika keyakinan akan kesembuhan terbangun pada orang-orang dengan penyakit mental, kemungkinan besar mereka akan pulih dengan cepat dan melakukan aktivitas produktif di masa depan akan lebih besar. Dengan kegiatan produktif tersebut, penyakit tersebut berangsur-angsur hilang.

1. Ciri-ciri Mental Sehat

Kesehatan mental seseorang dapat dipengaruhi oleh faktor internal dan eksternal berikut ciri-ciri mental yang sehat:⁵⁹

a. Jiwanya Stabil dan Jauh dari Gangguan Jiwa

Karakternya tidak jauh dari kenyataan dan hidup di dunia realitas pada umumnya. Ada perbedaan antara gangguan psikologis (*neurosis*) dan penyakit mental (*psikosis*). *Penderita neurosis* tetap mengetahui dan merasakan dirinya sendiri, sedangkan penderita psikosis tidak dapat *merasakan dirinya sendiri*. *Neurotisme* masih hidup dalam realita dan realitas secara umum, sedangkan *psikosis dalam kepribadian* (emosi dan perasaan) tidak teratur, tidak berintegritas, dan sangat jauh dari kehidupan realita.

⁵⁹ Ariadi, P. (2019). *Kesehatan mental dalam perspektif Islam*. *Syifa'MEDIKA: Jurnal Kedokteran dan Kesehatan*, 3(2), 118-127.

b. Penyesuaian Diri

Self adjustment atau penyesuaian diri yang stabil. Hal ini ditandai dengan kemampuan memenuhi kebutuhan dan menghadapi permasalahan hidup secara memadai dan wajar. Prosedur ini mengikuti norma agama dan tidak merugikan Anda atau orang di sekitar Anda. Orang yang mudah beradaptasi menghadapi stres, konflik, dan frustrasi dengan mudah.

Memodifikasi perilaku alami seseorang merupakan tanda kesehatan psikologisnya. Seseorang dikatakan waras apabila ia mampu memenuhi kebutuhannya sendiri dan menyelesaikan permasalahannya dengan baik tanpa merugikan dirinya sendiri maupun orang disekitarnya. Contoh perilaku kesehatan mental adalah ketika seorang siswa gagal dalam ujian atau mendapat nilai buruk. Pikiran yang sehat menyikapi secara alami, mawas diri, tidak mengulangi kegiatan yang salah, tidak begadang, lebih giat membaca bab atau lebih giat membaca pelajaran.

Menurut Sheddars (1964) sebagaimana dikutip oleh Siamso Yusuf, ciri-ciri orang yang dapat menyesuaikan diri dengan baik adalah orang tersebut memberikan tanggapan yang kompeten, matang, dan benar dalam menghadapi permasalahan. Adapun orang yang sehat adalah orang yang menyikapi sesuatu menurut naluri manusia. Gejala-gejala seperti ketakutan, kekhawatiran, ketakutan) berkembang dalam jiwa yang memperkuat sifat sehatnya Sifat orang yang mampu menyesuaikan diri dan sehat adalah kemampuan menyikapi kebutuhan dirinya secara matang. Tingkah lakunya selalu menciptakan hubungan personal dan suasana saling menyenangkan dan menyenangkan.

Sikap iri hati, gelisah, dengki, atau permusuhan merupakan ciri-ciri sikap yang dimiliki oleh orang yang tidak sehat. Sikap ini sangat merugikan dirinya dan lingkungannya. Ini bukan cerminan dari orang yang bisa menyesuaikan diri dengan baik atau orang tersebut tidak sehat secara mental.

c. Memaksimalkan Potensi dengan Baik

Seseorang dapat dikatakan berkepribadian baik apabila ia berhasil memanfaatkan potensi yang ada dalam dirinya secara efektif dan terus menerus. Hal ini ditunjukkan *dengan* dilaksanakannya kegiatan yang baik, konstruktif dan sistematis untuk meningkatkan kualitas interaksi sosial di ruang publik seperti sekolah, tempat kerja, dan lingkungan organisasi. Potensi manusia meliputi potensi fisik dan mental. Kemampuan jasmani dalam menggunakan seluruh bagian tubuh dari ujung kepala sampai ujung kaki untuk melakukan hal-hal yang bermanfaat dan bermanfaat bagi diri sendiri dan lingkungan. Potensi spiritual meliputi kesucian jiwa dan hati yang selalu menghubungkan anggota tubuh dengan Tuhan. Seseorang dikatakan sehat apabila potensi jasmani dan rohaninya seimbang dan sesuai dengan kodrat manusia. Tidak hanya memaksimalkan potensi fisik dan mental, tetapi juga memaksimalkan kemungkinan, kesempatan dan waktu yang ada untuk berbuat baik merupakan salah satu bentuk perilaku mental yang sehat. Dan sikap yang sehat. Orang berakal selalu memanfaatkan peluang dan tidak membesar-besarkan aktivitasnya⁶⁰

d. Memiliki kepribadian yang bahagia

Di setiap aktifitasnya diarahkan pada kegiatan yang berdampak positif pada dirinya dan orang lain serta lingkungannya.¹⁵ Orang yang baik dan positif harus memiliki prinsip bahwa tidak baik menipu atau memukul orang lain untuk keuntungan mereka sendiri. Seseorang yang berjiwa terpuji tidak suka memberi manfaat kepada orang lain dengan merugikan mereka. Orang dengan kesehatan mental yang baik selalu melakukan hal-hal yang membuat mereka bahagia dan berkontribusi untuk kebaikan yang lebih besar.

Dadang Hawari sebagai mana dikutip oleh Syamsu Yusuf ada delapan kriteria jiwa sehat yaitu; *pertama*, mampu mengambil pelajaran dari pengalaman. *Kedua*,

⁶⁰ Setiawan, H., Solikhina, I., & Nada, U. N. M. (2022). Kontribusi Agama dalam Kesehatan Mental. *Aktualita: Jurnal Penelitian Sosial Keagamaan*, 12(1).

pintar beradaptasi dengan lingkungan. *Ketiga*, tidak suka menerima namun sangat senang memberi. *Keempat*, lebih bahagia memberikan pertolongan dari pada ditolong orang lain. *Kelima*, mempunyai rasa kasih sayang yang tinggi. *Keenam*, sangat bahagia mendapatkan sesuatu dari hasil jerih payahnya sendiri. *Ketujuh*, menerima kekecewaan. *Kedelapan*, berfikir positif atas segala sesuatu.⁶¹

2. Ciri-ciri Mental Sakit

Perilaku dan sikap yang tidak normal yang menyimpang dari norma sosial adalah orang yang menderita gangguan jiwa atau gangguan jiwa. Pikiran, perasaan, dan tindakannya tidak selaras dengan lingkungannya. Perilaku yang tidak pantas menyebabkan fungsi mental yang buruk, menyebabkan stres, depresi, dan bahkan konsumsi alkohol. Al-Quran menyinggung penyakit hati seorang yang tidak beriman kepada ajaran nabi Muhammad seperti yang ada dalam surah Al-Baqarah /2: 10 [*“dalam hati mereka ada penyakit lalu Allah tambahkan penyakitnya dan bagi mereka siksa yang pedih disebabkan berdusta...”*]. Hal ini mengisaratkan bahwa siapa saja yang tidak mengakui agama Islam yang dibawa oleh Nabi Muhammad maka dikatakan memiliki mental yang tidak sehat. Berikut beberapa ciri-ciri mental yang tidak sehat:

- a) Perasaan yang ada dalam hatinya tidak nyaman
- b) Perasaan yang ada dalam hatinya tidak merasa aman walau pun sudah memiliki kehidupan sempurna secara materi baik harta maupun tahta.
- c) Kurang memiliki rasa percaya diri. Hal ini disebabkan adanya kesalahan atau perilaku yang tidak sesuai dengan norma yang ada.
- d) Tidak memiliki kepuasan dalam menjalani kehidupan bersosial di masyarakat
- e) Memiliki emosi yang tidak matang dalam menghadapi problem sosial sehingga gagal beradaptasi dengan lingkungan sekitar.

⁶¹ Hidayati, N. (1995). *Konsep perawatan kesehatan jiwa menurut pendapat zakiah daradajat dan dadang hawari.*

- f) Kepribadiannya terganggu
- g) Mengalami gejala patologi dalam struktur saraf.

Pasien psikiatri dengan gejala patologi struktural neurologis adalah neurosis dan psikosis.⁶² Neurosis biasanya diakibatkan oleh konflik, frustrasi, dan ketidakmampuan individu untuk menghadapi gejala sindrom tersebut. Neurosis biasanya muncul dengan perasaan yang tidak dapat mengikuti gejala eksternal. Juga, neurosis disebabkan oleh perilaku buruk sebagai respons terhadap stres dengan kecemasan yang terus-menerus. Karakteristik neurosis yaitu; *pertama*, sensitif dan mudah tersinggung. *Kedua*, hanya memerhatikan diri sendiri saja. *Ketiga*, ego yang tidak realistis. *Keempat*, suka kaku dan cemas. *Kelima*, introvert. *Keenam*, tidak dapat mengontrol diri. *Ketujuh*, mudah terpengaruh. *Kedelapan*, tidak bertanggung jawab. *Kesembilan*, emosi yang tidak stabil.

Bentuk-bentuk neurosis antara lain; *Pertama*, *nervous* (gugup), bentuknya seperti salah tingkah, menggigit kuku dan mengisap ibu jari. *Kedua*, *worry* (perasaan khawatir) bentuknya berupa kecemasan, rasa takut dan tegang. *Ketiga*, *neurosis traumatic*, bentuknya akibat dari peristiwa traumatik seperti pengalaman perang atau serangan bom. Hal demikian, membuat *shock* sehingga timbul trauma. Biasanya pengidap tersebut gemetaran, keluaran keringat, sering pusing, sering muntah, mudah pusing dan gampang tersinggung. *Keempat*, *psihastenia*, ditandai dengan perbuatan seseorang diluar control dirinya seperti *phobia* (ketakutan yang tidak mendasar), obsesi (perasaan kualitas emosional yang kuat dan mengganggu proses berfikir), kompulsi (dorongan yang memaksa melakukan sesuatu atau kegiatan yang diulang-ulang namun tidak dikehendaki). *Kelima*, psikosomatik, berbentuk hipertensi yang disebabkan oleh gangguan emosional kronik. *Keenam*, *hypochondria*, biasanya dialami oleh keluarga yang otoriter yang mana mengharuskan memiliki sesuatu tertentu seperti harus makan makanan khusus, kursi yang sangat nyaman dan peraturan yang sangat rapi.

⁶² Solehuddin, S. (2023). *Kesehatan Mental Dalam Al-Qur'an (Kajian Tafsir Maudhu'i)* (Doctoral dissertation, Institut PTIQ Jakarta).

Ketujuh, depresi neurotik yaitu keputusan yang dalam. Penderita ini yang paling banyak di rumah sakit jiwa hampir mencapai 76%.

Setelah memahami neurosis, perlu juga dipahami psikosis. Psikosis adalah gangguan kepribadian serius di mana orang yang terkena tidak memiliki kontak dengan dunia nyata, biasanya bermanifestasi sebagai kebingungan kognitif dan emosional. Orang dengan psikosis mungkin menderita kerusakan otak organik. Ciri-ciri psikosis yang pertama adalah kebingungan kognitif, yang ditandai dengan kurangnya orientasi terhadap waktu, tempat, dan orang. Anda sering mengalami delusi (pikiran yang tidak masuk akal) dan halusinasi (persepsi yang salah). Kedua, perilaku emosi yang tidak dapat diprediksi dan pengendalian emosi yang buruk.⁶³

a. Reaksi Defensif

Mekanisme pertahanan adalah respons yang buruk. Respons yang terjadi biasanya tidak disadari tetapi berkembang dalam struktur kepribadian individu, setelah itu menetap dan meredakan ketegangan frustrasi. Biasanya orang seperti ini selalu membela diri seolah-olah tidak terjadi apa-apa dan tidak ada kegagalan, atau lebih tepatnya posisinya yang menutupi kegagalan dan kelemahannya. Bentuk reaksi tersebut adalah kompensasi (seseorang menutupi kelemahan dengan mencari kepuasan dari hal lain), sublimasi [kompensasi kelemahan atau kegagalan seseorang dengan mencari pengakuan dari masyarakat], dan proyeksi [proyeksi kegagalan seseorang kepada individu lain].

Alasan atau salah satu penyebab sikap defensif ini adalah rasa rendah diri. Sikap rendah diri dapat memunculkan sikap-sikap seperti tidak suka dikritik orang lain, suka pujian dan penghargaan yang diberikan orang lain, senang mengkritik orang lain, tidak mau bersaing, dan cenderung malu atau pemalu. Sikap tidak kompeten menjadi salah satu alasan di balik sikap defensif. Orang yang mempunyai sikap tidak mampu biasanya tidak mampu memenuhi reaksi dan

⁶³ Pati, W. C. B. (2022). *Pengantar Psikologi Abnormal: Definisi, Teori, Dan Intervensi*. Penerbit Nem.

tuntutan lingkungannya. Misalnya saja ada siswa yang mengeluhkan kegiatan sekolah karena tugas sekolah terlalu sulit dan rumit. Para ibu tidak mampu melindungi rumah mereka dan anak-anak tidak dapat mengaturnya. Sikap seperti ini merupakan bagian dari kondisi mental yang tidak sehat.

Selain itu, sikap gagal (*feeling of failed*) dan rasa bersalah menjadi salah satu latar belakang defensif atau sikap mental yang tidak sehat. Perasaan gagal yang muncul dalam diri seseorang menghalanginya untuk merespon tuntutan lingkungan secara tepat. Demikian pula, perasaan bersalah menghalangi kita untuk merespons reaksi masyarakat dengan tepat. Kedua situasi ini memerlukan penanganan khusus untuk menghilangkan trauma yang ada di dalamnya. Kegagalan dan rasa bersalah tidak membantu seseorang berfungsi dalam masyarakat. Ia takut dan dihantui oleh kesalahan yang telah diperbuatnya.

b. Reaksi Serangan

Perilaku atau agresi tersebut merupakan respon yang tidak sehat karena melibatkan perilaku koersif, destruktif, dan mengontrol. Reaksi agresif tidak baik untuk kesehatan mental. Respons agresif biasanya disertai dengan kekerasan fisik atau verbal. Hal ini juga terkait dengan perilaku nonverbal, pelanggaran aturan, pemberontakan, konflik, dan permusuhan terhadap orang lain.

Sikap agresif dapat dipengaruhi oleh beberapa faktor: fisik (penyakit berat atau sedang), psikologis (ketidakmampuan menciptakan suasana aman dan damai), dan sosial (kontrol diri orang tua, hubungan keluarga yang buruk, lingkungan kerja yang membosankan). Gejala sikap seperti ini adalah: selalu ingin dibenarkan, ingin menguasai setiap keadaan, menginginkan segalanya, suka menyinggung perasaan orang lain, suka menindas orang lain dengan perkataan dan perbuatannya. Dan secara terbuka bermusuhan. Dia suka sesuatu, dia suka menyerang, dia suka menghancurkan. Keras kepala dalam urusan, keras kepala, pendendam, merampas hak orang lain, bertindak sembarangan, dan terkadang mudah marah.

c. Reaksi Lari Dari Kenyataan

Sikap *escape* mempunyai kejenuhan dalam merefleksikan perasaannya dari tuntutan lingkungannya. Bentuk-bentuk sikap *escape* seperti suka melamun, terlalu banyak tidur atau tidurnya tidak terkontrol, minum-minuman beralkohol, bunuh diri dan melarikan diri dari kenyataan menuju alam lamunan. Reaksi *escape* diakibatkan oleh psikologi (rasa takut, perasaan tertindas, lemahnya emosional) dan lingkungan keluarga (orang tua terlalu memanjakan anak, terlalu disiplin kepada anak dan kadang melupakan anak). Sikap seperti ini tidak baik untuk perkembangan anak-anak, remaja dan orang dewasa. Oleh karena itu, sangat penting untuk memantau para pemangku kepentingan terdekat untuk memastikan bahwa mereka tidak menyimpang dari kenyataan. Sikap ini merepresentasikan pola pikir yang tidak sehat karena Anda tidak mampu bereaksi dengan tepat terhadap segala sesuatu yang sebenarnya terjadi.



UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
SUMATERA UTARA MEDAN