

BAB II

KERANGKA TEORI

A. Pengertian *Self Healing*

Self healing secara bahasa terbentuk dari dua suku kata yaitu kata *self* dan *healing*. Kata *self* dalam kamus bahasa Inggris bermakna diri sendiri, sedangkan kata *healing* memiliki arti penyembuhan/menyembuhkan¹. Dalam Kamus besar bahasa Indonesia, diri adalah kata benda untuk menunjukan atau menjelaskan seseorang atau orang yang terpisah dari badan atau jasmani. Dengan demikian pembahasan mengenai *self* lebih pada aspek rohani bukan jasmani yang kelihatan oleh pandangan mata. Istilah *self* juga bagian dari pada disiplin ilmu tasawuf yang berfokus pada konsep kejiwaan.

Secara harfiah, *self healing* dapat diartikan sebagai proses penyembuhan diri, di mana kata *healing* sendiri bermakna *a process of cure* 'proses pengobatan' atau 'penyembuhan'. *Self healing* dalam konteks ini merujuk pada proses penyembuhan yang dilakukan secara mandiri, yang didorong oleh keyakinan pribadi serta didukung oleh lingkungan sekitar dan faktor-faktor eksternal yang membantu.²

Tren *self healing* yang belakangan ini banyak dibicarakan merupakan bentuk usaha untuk melepaskan diri dari perasaan

¹ Staf Bahasa Infra, *Kamus Super Lengkap Bahasa Inggris*. Jakarta : Infra Pustaka

² M. Anis Bachtiar. “*Self-Healing* sebagai Metode Pengendalian Emosi,” *Journal An-Nafs: Kajian Penelitian Psikologi*, Vol. 6 No. 1 Juni 2021. hal. 42

resah, gelisah, depresi, serta berbagai gangguan mental lainnya. Bahkan tren *self healing* juga tidak kalah ramai diperbincangkan bagi generasi muda baik dari kalangan siswa, mahasiswa, ataupun pemuda pada umumnya hal itu bisa saja sebagai upaya untuk menghilangkan stres atas tugas perkuliahan, pekerjaan, ataupun persoalan-persoalan kehidupan lainnya. Segala macam cara juga dilakukan mulai dari belanja, pergi ke tempat liburan atau rekreasi, naik gunung, dan ke pantai. Hal tersebut dilakukan karena dianggap mampu meminimalisir gangguan mental yang sedang dirasakan. Menurut Ikhsan Bella Persada, M.Psi., psikolog, yang dikutip melalui [klikdokter.com](https://www.klikdokter.com) memaparkan:

“Self healing adalah proses pemulihan diri dari luka batin dan pengalaman yang tidak menyenangkan yang memengaruhi psikologis.”³

Self healing merupakan salah satu metode yang mendapat perhatian khusus karena diyakini mampu membantu individu dalam mengelola emosi dan mengendalikan amarah. Secara praktek *self healing* bisa saja dilakukan langsung oleh individu atau secara personal dan bisa juga melalui bimbingan atau pelatihan dengan ahli yang berfokus pada konsep kesehatan mental.

Proses penyembuhan melalui *self healing* melibatkan peran diri sendiri secara keseluruhan dalam melakukan penyembuhan luka-luka batin, *self healing* juga tidak terlepas dari dorongan

³ Aditya Prasanda. “Pengenalan dan Cara Self Healing yang tepat menurut psikolog, 2022” https://www.klikdokter.com/psikologi/kesehatan-mental/pengenalan-dan-cara-self-healing-yang-tepatmenurutpsikolog?srsId=AfmBOoqgAbrU0wytvqFmHDZZ773uW1hP_yJRIVzLpSd4XNliapxg1oKe (Diakses Pada 13 September 2024)

insting dan atas dasar kemauan secara pribadi. Maka bisa dikatakan bahwa metode *self healing* ini bisa merubah keadaan seseorang dari kondisi jiwa yang negatif menjadi lebih positif terutama dalam hal kesehatan mental.⁴

Penyembuhan jiwa yang dilakukan melalui *self healing* adalah salah satu cara atau teknik dalam menangani gangguan mental yang tidak memerlukan obat-obatan, melainkan ia dilakukan dengan cara alamiah melalui pelepasan emosional dan perasaan individu yang selama ini sudah lama terpendam dan menjadi beban bagi tubuh, dan bisa saja ia muncul dalam suatu waktu, sehingga meluapkan kemarahan, kekesalan, dan rasa sakit yang terpendam bahkan bisa berujung pada resiko yang fatal bagi keselamatan. Makanya diperlukan usaha dalam menghilangkan emosi yang dirasakan atau paling tidak bisa mengontrol diri dalam meminimalisir perasaan batin yang tidak mengenakan.

Self healing sangat berkaitan pada aspek keyakinan, karena konteks *self* bisa disebut diri menjadi elemen penting dalam memberikan motivasi atau dorongan untuk meningkatkan kepercayaan diri seseorang. Pada sisi yang lain *self healing* juga berkaitan dengan komunikasi intrapersonal hal ini dikarenakan ada dialog secara internal yang terjadi di dalam ruang *self* itu sendiri. Kata *self* itu sendiri dapat dibatasi sebagai “*individu known to individual*” yang memuat sejumlah komponen dan proses yang

⁴ Afni Mulyani Harefa, “Self Healing dalam Al-Qur’an (Analisis Psikologi dalam Surat Yusuf)”, Skripsi Program Studi Ilmu Al-Qur’an dan Tafsir Fakultas Ushuluddin UIN Syarif Hidayatullah Jakarta, 2022. hal. 21

dapat diidentifikasi seperti, kognisi, persepsi atau pandangan, ingatan, keinginan, motivasi, kesadaran dan hati nurani.⁵

Dengan demikian *self healing* secara sederhana adalah sebuah cara atau metode yang digunakan dalam melakukan penyembuhan terhadap beberapa luka batin, menghilangkan kesedihan, menghilangkan kegelisahan, dan mendatangkan ketenangan dalam upaya menjaga kesehatan mental yang dilakukan bisa secara mandiri atau juga dengan bimbingan para ahli. Maka dalam penelitian ini lebih berfokus tentang bagaimana melakukan *self healing* secara mandiri.

B. Bentuk-Bentuk *Self Healing*

Sebagaimana sudah dijelaskan diawal bahwasannya *self healing* merupakan sebuah metode dalam melakukan penyembuhan luka batin atau dalam rangka menjaga kesehatan mental dengan berdasarkan beberapa cara tertentu, yang bisa dilakukan secara mandiri. Hal ini sebagaimana terdapat dalam buku yang berjudul “*Self Healing Is Knowing Your Own Self*” yang ditulis oleh seorang psikolog Dr. Diana Rahmasari, S.Psi., M.Si., Psikolog. Secara umum berikut beberapa bentuk dari *self healing* :

1. *Forgiveness*

Kesehatan merupakan inti pokok dalam kehidupan karena merupakan sebuah kebutuhan manusia yang harus dipenuhi, dijaga dan dirawat dengan sedemikian mungkin. Kesehatan mental adalah hal yang tidak kalah urgennya dari

⁵ M. Anis Bachtiar. “*Self-Healing* sebagai Metode Pengendalian Emosi,” *Journal An-Nafs: Kajian Penelitian Psikologi*, Vol. 6 No. 1 Juni 2021. hal.43

kesehatan secara fisik, maka untuk menjaga kesehatan mental tersebut bisa didapatkan dengan melakukan *self healing*. Terdapat beberapa bentuk dari *self healing* di antaranya ada yang disebut dengan *forgiveness*. *Forgiveness* merupakan keadaan seseorang yang berproses untuk melepaskan berbagai macam kejanggalan yang sedang ia rasakan, baik itu berupa kemarahan, kekesalan, dendam, dan perasaan yang tidak mengenakan lainnya.⁶

Forgiveness pada dasarnya merupakan proses transformasi yang bertujuan mengalihkan emosi negatif menjadi positif, sehingga seseorang dapat membebaskan dirinya dari segala macam keburukan yang diakibatkan oleh kemarahan, kekesalan, dendam yang berkepanjangan dan bisa segera mungkin menggantikannya dengan hal-hal yang positif dan melakukan hal-hal kebajikan lainnya.

Untuk lebih sederhana *forgiveness* adalah bentuk dari *self healing* yang berarti memaafkan atau juga menemukan ketenangan dalam hubungan dengan diri sendiri dan sesama. Hal itulah yang dimaksud dengan melepaskan diri dari segala macam bentuk kemarahan, dendam dan rasa sakit yang disebabkan oleh orang lain.

2. *Gratitude*

Dalam konteks psikologi konsep syukur/bersyukur menjadi salah satu bagian dalam pembahasan psikologi

⁶ Diana Rahmasari, *Self Healing Is Knowing Your Own Self*. Surabaya : Unesa University Press. hal. 21

positif. Dalam psikologi konsep bersyukur adalah persamaan dari istilah *gratitude*.⁷ yang dalam bahasa Inggris *gratitude* artinya adalah rasa syukur. *Gratitude* adalah gambaran seseorang agar mampu memiliki sikap yang positif dan niatan yang baik menjalani kehidupan.

Gratitude dalam kajian islam disebut dengan istilah syukur, rasa syukur adalah bagian dari cerminan sikap positif yang terdapat pada diri individu terhadap apa yang terjadi pada dirinya. Teknik ini tentunya bisa dilakukan secara mandiri oleh siapa saja dengan cara menanamkan sikap dan pikiran positif dalam dirinya. Penerapan teknik *gratitude* ini sangat bermanfaat bagi individu dalam membantu memahami proses dalam kehidupan dengan lebih baik lagi. Selain itu teknik ini juga dapat membantu mengurangi perasaan tidak puas terhadap diri sendiri dan orang lain, pada keadaan yang dialami, dan juga pada hal-hal yang dimiliki.⁸

Dengan demikian *self healing* melalui metode *gratitude* adalah sebuah sikap penerimaan terhadap apa yang terjadi dalam kehidupan, ia juga disebut dengan istilah bersyukur terhadap apa yang terjadi, dialami dan diperoleh dalam kehidupan, penerapan teknik ini akan mengurangi perasaan tidak puas, dan membuat hidup lebih tenang.

⁷ Diana Rahmasari, *Self Healing Is Knowing Your Own Self*. Surabaya : Unesa University Press. hal. 27

⁸ Sheila Hariry, dkk. *Self-Healing Therapy in Overcoming Stress erspective of Islamic Psychology*. Jurnal Pendidikan dan Konseling, Volume 5 Nomor 1 Tahun 2023. hal.

3. *Self Compassion*

Self Compassion merupakan sebuah pemaknaan serta pandangan dalam diri atas ketidakmampuan yang dimiliki. *Self compassion* dapat diterapkan dalam upaya untuk menumbuhkan sikap positif untuk selalu berempati, perasaan yang lebih peka dan menumbuhkan sikap murah hati dan ingin menolong.⁹ *Self Compassion* juga dapat diartikan sebagai empati, belas kasih, dan juga penerimaan terhadap diri sendiri. Beberapa ciri-ciri *Self Compassion* di antaranya: Terbuka dan tergerak hati atas penderitaan yang dialami, peduli dan kasih sayang pada diri sendiri, memahami tanpa menghakimi kekurangan dan kegagalan diri, menerima kelebihan dan kekurangan.

4. *Mindfulness*

Dalam kehidupan setiap orang memiliki pengalaman masing-masing, dengan berbagai macam cerita dan penemuan, namun di antaranya ada yang memberikan komentar dan ada yang tidak. Penerimaan pengalaman tanpa memberikan komentar inilah yang disebut dengan istilah *mindfulness*.

Mindfulness adalah kekuatan dari pikiran yang dapat membantu untuk mengenali atas apa yang terjadi, tanpa memberikan komentar maupun penilaian sedikitpun. *Mindfulness* adalah sebuah pengamatan atau sikap yang tidak

⁹ Diana Rahmasari, *Self Healing Is Knowing Your Own Self*. Surabaya : Unesa University Press. hal. 33

menghakimi, sebuah kemampuan pikiran untuk mengamati tanpa mengkritik. *Mindfulness* dapat dilakukan melalui latihan maupun praktik yang bertujuan untuk memulihkan kualitas kesadaran, atau pikiran yang tidak terkondisikan. Dengan melakukan *mindfulness* dapat memberikan gambaran mengenai keseimbangan emosional, yang melibatkan penerimaan atas setiap pengalaman internal, kejernihan perasaan, kejernihan berpikir, kemampuan untuk mengelola emosi dan suasana hati, serta pendekatan yang sehat dalam menyikapi setiap permasalahan.¹⁰

5. *Positive Self Talk*

Self talk adalah bagian dari *self healing* yang berarti pembicaraan secara internal yang terstruktur yang berasal dari dan untuk diri sendiri sebagai bentuk gambaran dan pemikiran terhadap diri sendiri. Konsep *positive self talk* pada diri seseorang adalah sebuah konsep pembicaraan internal yang positif pada personal seseorang mengenai kehidupan di dunia dan kehidupan diri sendiri.¹¹

Self talk adalah proses komunikasi yang mencakup percakapan, pembicaraan, dan perbincangan yang ditujukan kepada diri sendiri. Dalam melakukan *self talk* akan memberikan dua dampak, bisa berdampak positif ataupun negatif, hal ini kembali lagi kepada personal individu, tentang

¹⁰ Jessica Cendana,dkk. “Praktik Mindfulness dalam Kesejahteraan Psikologi,” : *Journal of Education Technology Information Social Sciences and Health*. Vol. 3 No. 1 Maret 2024

¹¹ Diana Rahmasari, *Self Healing Is Knowing Your Own Self*. Surabaya : Unesa University Press. hal. 41

bagaimana ia melakukan *self talk* tersebut. *Self talk* positif akan meningkatkan rasa percaya diri, mengendalikan emosi negatif, berpikir lebih positif, dan lebih meningkatkan motivasi dalam hidup.

C. Tujuan *Self Healing*

Kesehatan mental telah menjadi pembicaraan yang hangat ditengah-tengah masyarakat belakangan ini, telah sekian banyak berita menayangkan baik dari media digital ataupun media cetak mengenai kasus-kasus yang disebabkan oleh mental yang rusak, bahkan tidak jarang ada yang memilih jalan bunuh diri akibat tidak bisa menghadapi dan menyelesaikan permasalahan yang sedang ia hadapi, meskipun permasalahan tersebut dalam pandangan umum adalah masalah yang kecil dan sepele. Maka dalam hal itu diperlukan tentang bagaimana mengelola emosi, bagaimana *problem solving*, dan bagaimana kita dalam menyikapi setiap permasalahan tersebut.

Betapa banyak di antara kita merasa permasalahan yang sedang dihadapi sudah tidak bisa lagi tertangani, sehingga berubah menjadi diri yang pesimis, merasakan kecemasan, bingung, tidak mampu untuk mengutarakan atas apa yang sedang dirasakan, bahkan sampai berujung pada tidak mampu untuk melakukan apa-apa lagi.¹² Ketidakmampuan dalam mengendalikan diri tentu akan berujung pada hal-hal yang tidak diinginkan, pada hal-hal yang terlarang, baik secara moral

¹² Diana Rahmasari, *Self Healing Is Knowing Your Own Self*. Surabaya : Unesa University Press. Hal. 5

ataupun agama, maka demikianlah tujuan dari pada *self healing* agar mampu menjawab dan mengontrol diri dengan baik.

Self healing bentuk dari pada usaha dalam melakukan pemulihan yang bertujuan untuk menciptakan hidup dan kehidupan yang lebih baik, lebih nyaman, dan lebih tenang dalam menghadapi berbagai konflik dalam kehidupan, baik yang sedang dihadapi ataupun kemungkinan-kemungkinan permasalahan di masa depan.¹³

Self healing juga bertujuan untuk melatih diri dalam mengontrol emosi negatif yang muncul secara tiba-tiba, membantu mencari solusi terbaik dalam setiap permasalahan, membantu mengatasi rasa sakit emosional, dan mampu berpikir dengan tepat dan cerdas dalam setiap keputusan yang diambil atas setiap kebingungan dan ketakutan yang sedang dihadapi.¹⁴

Berdasarkan dari definisi yang sudah diuraikan di atas, *self healing* bertujuan untuk menjaga kesehatan mental, serta menjaga kestabilan emosi dalam diri seseorang. Menurut Zakiah Darajat yang dimaksud dengan kesehatan mental adalah keadaan ketika jiwa memiliki keselarasan dengan fungsinya masing-masing seperti pikiran, perasaan, keyakinan, dan sikap sehingga manusia dapat terhindar dari segala bentuk gangguan jiwa dan dari segala gejala gangguan jiwa atau mental yang rusak. Apabila seseorang

¹³ Afni Mulyani Harefa, "Self Healing dalam Al-Qur'an (Analisis Psikologi dalam Surat Yusuf)", Skripsi Program Studi Ilmu Al-Qur'an dan Tafsir Fakultas Ushuluddin UIN Syarif Hidayatullah Jakarta, 2022. Hal. 24

¹⁴ Ita Permatasari, "Fenomena Healing Pada Mahasiswa Fakultas Ushuluddin Dan Pemikiran Islam Dalam Perspektif Kebahagiaan Hamka", Skripsi Program Studi Aqidah Filsafat Islam Fakultas Ushuluddin Dan Pemikiran Islam UIN Raden Fatah Palembang, 2023. hal. 20

telah berhasil melakukan *self healing* dan bisa menjaga kesehatan mentalnya maka ia akan dapat pulih dari luka-luka batin dan terbebas dari gejala ketidaksehatan mental, sehingga sehatlah mentalnya dan tenang pulalah jiwanya.¹⁵

Pada dasarnya setiap manusia membutuhkan Tuhan, sebab pada saat yang bersamaan jika ia jauh dari sang pencipta maka yang terjadi ia akan kehilangan arah. Tujuan dari program *healing* adalah manusia difasilitasi untuk mengorek dan mengetahui secara mendalam dan detail mengenai akar permasalahan yang sedang dihadapi, dengan begitu ia akan tenang dan tenang dalam menghadapi permasalahan tersebut. Maka secara pesan penulis berangapan bahwa tujuan dari *self healing* juga mengingatkan manusia bahwa ia harus senantiasa mendekatkan diri kepada Allah, sedangkan *self healing* dan perangkatnya adalah metode yang harus ditempuh, tujuan utamanya adalah berpegang teguh pada ajaran agama dan bergantung hanya kepada Allah.

Dengan demikian tujuan terbesar dari *self healing* adalah agar kita mampu memahami diri sendiri, menerima, dan membentuk pikiran yang positif, jiwa yang lebih tenang dan hidup yang lebih baik.

¹⁵ Via Sinta Mukharomah W, “Self-Healing Dalam Kitab Tafsir Al-Azhar Karya Hamka”, Skripsi Program Studi Ilmu Al-Qur'an dan Tafsir Fakultas Ushuluddin dan Filsafat, UIN Sunan Ampel Surabaya, 2023. hal. 22

D. Konsep Kesehatan Mental

1. Pengertian Kesehatan Mental

Pada dasarnya setiap manusia menginginkan terpenuhi segala hajat dalam hidupnya, terutama hajat badan yakni badan yang sehat, sehat fisik atau jasmani begitu pula secara non fisik atau psikologis juga tidak kalah penting menjadi perhatian manusia atau yang disebut dengan mental yang sehat. Baik kesehatan fisik maupun mental merupakan aspek berharga yang senantiasa diupayakan oleh setiap individu, bahkan jika harus dibayar dengan pengorbanan yang besar.

Persoalan mengenai kesehatan jiwa atau mental merupakan hal yang sangat mendasar bagi kehidupan manusia dan bisa disebut sebagai substansi dari persoalan kesehatan secara umum. Karena itu, kesehatan mental sering kali menjadi akar dari berbagai permasalahan kesehatan secara keseluruhan. Oleh sebab itu, pemahaman yang mendalam tentang kondisi jiwa yang sehat dan mental yang stabil, termasuk cara penanganannya, sangat diperlukan agar kesalahan dalam menangani gangguan atau penyakit mental dapat dihindari.¹⁶

Ditinjau secara etimologis, *Mental Hygiene* berasal dari dua kata yakni mental dan hygiene. Kata “mental” berasal dari kata latin yang berarti “mens” atau “mentis” yang artinya jiwa, nyawa, sukma, roh, semangat. Sedangkan kata hygiene dalam

¹⁶ M.Bahri Ghazali, *Kesehatan Mental*. Bandar Lampung : Harakindo Publishing, 2016, hal. 7

bahasa Yunani berarti ilmu kesehatan. Maka dari pengertian secara etimologis ini Kesehatan mental adalah salah satu aspek dari hygiene mental, yaitu ilmu yang mempelajari upaya menjaga dan meningkatkan kesehatan jiwa. Istilah ini juga dikenal dengan sebutan psiko-hygiene.¹⁷

Mental hygiene, yang disebut dengan ilmu kesehatan mental, adalah bidang yang mempelajari berbagai permasalahan kesehatan jiwa, dengan tujuan untuk mencegah munculnya gangguan mental, dan emosional, disertai dengan upaya untuk memberikan kesembuhan pada penyakit mental, serta menjaga kesehatan mental.¹⁸

Terdapat dua istilah yang berkembang mengenai konsep kesehatan mental yakni *mental hygiene* dan *mental health*. Dari dua aspek ini memiliki tujuan yang sama, yakni bagaimana mendapatkan kesehatan mental baik secara individual atau komunal serta dapat melakukan tindakan yang tepat dan akurat dalam menangani permasalahan kesehatan baik bagi individual maupun dalam sebuah kelompok. Sedangkan pada satu sisi lain kedua konsep ini terdapat sebuah perbedaan dari sisi pembahasannya. *Mental hygiene* mencakup segala aspek yang berhubungan dengan kesehatan mental, baik yang sehat maupun yang tidak sehat, termasuk di dalamnya cara yang tepat dalam menangani

¹⁷ Eka Sri Handayani, *Kesehatan Mental (Mental Higiene)*. Banjarmasin: Universitas Islam Muhammad Arsyad Al-banjari, 2022, hal. 15

¹⁸ Eka Sri Handayani, *Kesehatan Mental (Mental Higiene)*. Banjarmasin: Universitas Islam Muhammad Arsyad Al-banjari, 2022, Hal. 16

individu yang mengalami gangguan atau bahkan sakit mental. Sementara itu, *mental health* hanya fokus pada kondisi mental yang sehat dan cara untuk mencapainya.¹⁹

Berdasarkan pemahaman di atas, teori *mental hygiene* dan *mental health* harus disesuaikan dengan pengertian kesehatan mental itu sendiri. Dalam hal ini para ahli cenderung menggunakan istilah *mental hygiene* dalam memaknai pemahaman tentang kesehatan mental. Berikut ini adalah beberapa definisi tentang kesehatan mental menurut handbook kesehatan mental yang ditulis oleh Prof. Dr. Zakiah Darajat, yang diterbitkan oleh Penerbit Gunung Agung di Kramat Kwitang, Jakarta Pusat pada tahun 1986:²⁰

- a) Kesehatan mental dapat diartikan sebagai keadaan bebas dari gejala gangguan atau penyakit jiwa. Definisi ini banyak diterima oleh kalangan psikiatri karena fokusnya pada kondisi mental yang bebas dari faktor-faktor yang dapat menyebabkan gangguan atau penyakit jiwa, baik dalam bentuk gangguan mental (*mardh aql*) maupun sakit jiwa/mental (*mardh qalb*), baik pada individu maupun kelompok
- b) Kesehatan mental adalah kemampuan untuk beradaptasi dengan diri sendiri, orang lain, masyarakat, serta lingkungan sekitar. Berdasarkan pengertian ini, seseorang

¹⁹ M.Bahri Ghazali, *Kesehatan Mental*. Bandar Lampung : Harakindo Publishing, 2016, Hal. 8

²⁰ M.Bahri Ghazali, *Kesehatan Mental*. Bandar Lampung : Harakindo Publishing, 2016, Hal. 10

yang sehat secara mental adalah individu yang mampu mengendalikan berbagai faktor dalam hidupnya, sehingga ia dapat menghindari tekanan emosional atau hal-hal yang berpotensi menyebabkan frustrasi.

- c) Kesehatan mental merupakan pemahaman dan tindakan yang bertujuan untuk mengembangkan serta memanfaatkan seluruh potensi diri, bakat, dan kemampuan yang dimiliki secara optimal, sehingga individu dapat mencapai kebahagiaan dan terhindar dari gangguan atau penyakit mental.

Dari beberapa pendapat dan pemikiran tentang kesehatan mental di atas, akhirnya Prof. Dr. Zakiah Darajat memberikan kesimpulan bahwa yang dimaksud dengan Kesehatan mental adalah kondisi di mana seseorang terbebas dari berbagai gejala gangguan atau penyakit mental, mampu memahami diri sendiri, serta dapat mengembangkan kemampuan diri yang dimilikinya, membawa kepada kebahagiaan dan ketentraman jiwa.²¹

Menurut Federasi Kesehatan Mental Dunia (World Federation for Mental Health), kesehatan mental dapat dipahami sebagai dua hal. Pertama, kesehatan mental merupakan suatu kondisi yang memungkinkan individu untuk berkembang secara optimal, baik secara fisik, intelektual, maupun emosional, tentu saja dengan mempertimbangkan keadaan orang lain. Kedua, sebuah

²¹ M.Bahri Ghazali, *Kesehatan Mental*. Bandar Lampung : Harakindo Publishing, 2016, Hal. 12

masyarakat yang baik adalah masyarakat yang mendukung perkembangan anggotanya, sekaligus memastikan bahwa dirinya sendiri juga dapat tumbuh dan bersikap toleran terhadap masyarakat lain.²²

2. Dasar Kesehatan Mental

Kesehatan mental adalah bagian dari pada kajian psikologi dan dipahami oleh pakar psikologi berdasarkan dengan konsep dasar bahwa manusia adalah makhluk yang terdiri dari dua aspek yakni unsur fisik dan non fisik, atau disebut juga dengan fisik (badan) dan jiwa. Unsur jasmani atau jasad adalah bagian dari penampakan kasar manusia yang bisa diketahui secara lahiriah, sedangkan unsur rohani atau yang juga disebut dengan jiwa adalah bentuk halus dari pada manusia yang sifatnya abstrak, ia adalah bagian pokok yang merupakan bagian dari hakikatnya manusia.²³

Setiap bidang ilmu pasti didasari dengan suatu konsep yang menjadi dasar pemahaman disiplin ilmu tersebut. Oleh karena itu, pemahaman mengenai kesehatan mental terdapat dua dasar yang menjadi landasan penting dalam mempelajari ilmu kesehatan mental.²⁴

²² Sandi Ardiansyah,dkk, *Kesehatan Mental*. Padang : PT Global Eksekutif Teknologi, 2023, Hal. 1

²³ M.Bahri Ghazali, *Kesehatan Mental*. Bandar Lampung : Harakindo Publishing, 2016, hal. 15

²⁴ M.Bahri Ghazali, *Kesehatan Mental*. Bandar Lampung : Harakindo Publishing, 2016,, hal. 17

a. Pemikiran

Dasar pemahaman mengenai kesehatan mental dapat dilihat melalui pandangan para filosof, baik dari era klasik, pertengahan, modern, maupun postmodern, mengenai konsep jiwa atau mental. Umumnya, pemikiran para filosof tentang jiwa mencerminkan pandangan metafisika yang membahas asal-usul segala sesuatu yang ada. Dalam konteks ini, metafisika menjelaskan bahwa segala sesuatu, termasuk manusia, berasal dari dua sumber, yaitu material dan spiritual. Sumber material merujuk pada aspek yang tampak dan bersifat konkret, yang dalam hal manusia tercermin dalam bentuk fisik atau jasmani. Sementara itu, sumber spiritual adalah wujud yang bersifat abstrak, yang terdapat dalam diri manusia dan dikenal sebagai jiwa atau roh.²⁵

Kedua unsur tersebut, yaitu tubuh dan jiwa, memiliki fungsi masing-masing yang saling berkaitan. Dalam konsep filsafat, keduanya sama-sama penting bagi manusia, namun secara substansial, manusia dipandang sebagai makhluk yang hakikatnya terletak pada jiwanya. Jiwa dianggap sebagai inti keberadaan manusia; seseorang dikatakan ada karena keberadaan jiwanya. Pythagoras, seorang filsuf klasik dari abad ke-6/5 SM, berpendapat bahwa jiwa manusia pada dasarnya suci, sedangkan tubuh bersifat najis atau kotor. Oleh karena itu, manusia harus menjaga

²⁵ M.Bahri Ghazali, *Kesehatan Mental*. Bandar Lampung : Harakindo Publishing, 2016, hal. 17

kesucian jiwanya. Sementara itu, Plato, salah satu tokoh utama dalam Trio Filosof era klasik pada abad ke-4/3 SM, menyatakan bahwa jiwa manusia merupakan bagian dari alam ide. Menurutnya, hakikat sejati manusia berada dalam dunia ide, dan jiwa adalah wujud ide tersebut yang ada dalam diri manusia.²⁶

Hal demikian juga relevan dengan pendapat Al-Farabi (abad ke 7/8) seorang filosof muslim pada abad pertengahan dalam teori akal-akal (identik dengan teori emanasi) ia mengungkapkan bahwa akal ke-9 berpikir tentang dirinya maka lahirlah bumi dan jiwa manusia.²⁷ Dari pendapat beberapa filosof ini dapat kita gambarkan bahwa para filosof sependapat alias paralel bahwa jiwa manusia adalah bagian paling inti karena posisi jiwa pada manusia menurut mereka adalah hal yang paling sentral bagi kehidupan.

Dengan demikian berdasarkan dari beberapa penjelasan di atas dapat digaris bawahi bahwa jiwa manusia dalam sudut pandang filosof adalah hal yang paling pokok karena ia pada dasarnya adalah hakikat dari manusia itu sendiri, jiwa manusia adalah bagian paling inti dari diri manusia sebab melalui jiwa itulah dapat dipahami gerak geriknya yang nampak pada diri manusia. Maka mental atau jiwa adalah aspek terpenting dari kehidupan

²⁶ M.Bahri Ghazali, *Kesehatan Mental*. Bandar Lampung : Harakindo Publishing, 2016, hal. 18

²⁷ M.Bahri Ghazali, *Kesehatan Mental*. Bandar Lampung : Harakindo Publishing, 2016, hal. 19

manusia, sebab keberadaan fisik atau jasmani juga ditentukan dengan keberadaan dan Kesehatan mental.

b. Agama (Doktrin)

Berbeda dengan dasar pemikiran yang sepenuhnya bersandar pada akal dan hasil refleksi manusia, dasar agama lebih mengacu pada wahyu ilahi yang bersifat non-rasional. Ajaran agama berasal dari Tuhan melalui wahyu, dan pemahamannya disesuaikan dengan penafsiran terhadap teks-teks suci yang dianut oleh masing-masing umat beragama. Hal ini menunjukkan bahwa konsep kesehatan mental tidak hanya dibangun dari kesadaran religius dalam masyarakat, tetapi juga bersumber dari ajaran wahyu yang tertulis dalam kitab suci, karena setiap agama memiliki pandangan dan nilai-nilai wahyu yang berbeda dalam memahami aspek tersebut.²⁸

Pada dasarnya setiap individu memerlukan yang namanya agama sebagai pedoman dalam hidup karena manusia terdiri dari dua aspek yakni jasmani atau fisik dan rohani atau non fisik. Aspek jasmani membutuhkan asupan makanan yang berbentuk materi. Sedangkan aspek rohani cenderung membutuhkan makanan spiritual termasuk didalamnya agama, agama adalah makanan paling inti yang

²⁸ M.Bahri Ghazali, *Kesehatan Mental*. Bandar Lampung : Harakindo Publishing, 2016, hal. 21

diperlukan jiwa dalam menjaga dan merawat kestabilannya.²⁹

Hampir semua ajaran agama menegaskan bahwa keberadaan jiwa adalah yang paling penting bagi setiap individu, artinya badan manusia tidak ada artinya sama sekali tanpa batin atau jiwa manusia itu sendiri. Dalam agama Islam sebagaimana dengan gamblang dijelaskan dalam kitab suci Al-Qur'an yang terdapat pada banyak ayat dan surat yang menjelaskan tentang makna jiwa, ada yang disebut dengan nafs, atau dengan istilah qalb atau juga dengan istilah roh sebagai inti keberadaan hidup manusia, hal ini secara esensial bagian dari pada bukti bahwa ajaran agama islam dengan tegas menjelaskan bagaimana konsep jiwa yang sebenarnya berasal dari aspek wahyu, sekalipun dengan interpretasi atau pemaknaan yang berbeda-beda.³⁰

Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa dalam perspektif agama, jiwa merupakan unsur terpenting dalam kehidupan yang dianugerahkan Tuhan kepada manusia. Melalui jiwa, manusia mampu tumbuh dan mengembangkan dirinya menuju kesempurnaan. Jiwa yang bersih dan baik menjadi kunci bagi seseorang untuk menjadi pribadi yang bermanfaat dan berakhlak mulia. Oleh karena itu, merawat dan menjaga kesehatan jiwa atau

²⁹ M.Bahri Ghazali, *Kesehatan Mental*. Bandar Lampung : Harakindo Publishing, 2016, hal. 21

³⁰ M.Bahri Ghazali, *Kesehatan Mental*. Bandar Lampung : Harakindo Publishing, 2016, hal. 23

mental merupakan aspek yang sangat penting dan seharusnya menjadi perhatian utama bagi setiap manusia.

Dari dua konsep dasar yang berbeda ini yakni dasar pemikiran dan agama dapat ditarik satu pemahaman dan tujuan yang sama pula, yaitu bahwa jiwa atau mental adalah unsur yang paling pokok dalam kehidupan, manusia tanpa jiwa atau dengan jiwa yang dalam gangguan maka ia tidak berarti apa, ia tidak dapat memberikan kebaikan terhadap diri sendiri, orang lain ataupun lingkungan sekitarnya.

3. Fungsi Kesehatan Mental

Kesehatan mental berperan dalam menjaga dan meningkatkan kondisi kejiwaan setiap individu agar tetap sehat, stabil, dan terhindar dari gangguan mental. Adapun beberapa fungsi utama dari kesehatan mental antara lain sebagai berikut.³¹

a. *Prevention* (preventif/pencegahan)

Kesehatan mental berperan dalam mencegah munculnya gangguan kejiwaan, sehingga individu dapat terhindar dari berbagai jenis penyakit mental. Fungsi ini bertujuan untuk mencapai kondisi mental yang sehat melalui upaya menjaga kesehatan fisik serta memenuhi kebutuhan psikologis secara seimbang.

³¹ Eka Sri Handayani, *Kesehatan Mental (Mental Higiene)*. Banjarmasin: Universitas Islam Muhammad Arsyad Al-banjari, 2022, hal. 24

b. *Amilioration* (amelioratif/perbaikan)

Fungsi ini berperan dalam mendorong individu untuk memperbaiki diri, mengembangkan potensi yang dimiliki, serta meningkatkan kemampuan beradaptasi. Dengan demikian, seseorang dapat menjaga ketahanan mentalnya dan mengendalikan diri secara optimal.

c. *Preservation* (preservasi/pengembangan) atau *development* atau *improvement* (meningkatkan)

Preservatif memiliki peran penting dalam pengembangan mental yang sehat, bertujuan untuk membantu setiap individu mengatasi berbagai kesulitan yang mungkin dihadapi dalam perkembangan psikisnya.

Kesehatan mental harus sebisa mungkin dikembangkan namun persoalannya tidak setiap individu bisa mencapai mental yang sehat dengan mudah. Ada juga yang sehat secara mental dan perlu berusaha mencegah dari gangguan kesehatan mental, namun beberapa diantaranya ada yang mengalami berbagai gangguan dalam perkembangan mentalnya.

Fungsi kesehatan mental dalam perspektif Islam adalah kemampuan individu dalam mengatur aspek-aspek kejiwaannya serta membangun penyesuaian diri secara harmonis dengan diri sendiri, orang lain, dan lingkungan, dengan berlandaskan pada Al-Qur'an dan sunnah sebagai pedoman hidup

4. Karakteristik *Mental Health* (Mental yang Sehat)

1) Terhindar dari Gangguan Jiwa

Zakiah Drajat menjelaskan mengenai perbedaan antara gangguan jiwa (*neurose*) dengan penyakit jiwa (*psikose*). *Neurose* masih mengetahui dan merasakannya, sedangkan *psikose* tidak. Yang terkena *psikose* kepribadiannya sangat terganggu, tidak ada pendirian, ia hidup dalam alam khayal yang jauh dari alam kenyataan.³²

2) Dapat Menyesuaikan Diri

Penyesuaian diri adalah bagian dari langkah-langkah dalam memperoleh kebutuhan dan mengatasi *over thinking*, stres, konflik, frustrasi serta masalah-masalah lainnya. Seseorang bisa dikatakan bisa beradaptasi dengan baik terhadap diri sendiri apabila ia mampu memenuhi kebutuhan dirinya, serta menyelesaikan masalah yang sedang ia hadapi dengan secara wajar, tidak merugikan dirinya sendiri, apalagi lingkungan tempat ia tinggal.

3) Memanfaatkan Potensi Semaksimal Mungkin

Seseorang juga bisa dikatakan memiliki mental yang sehat adalah yang mampu menggunakan potensi diri yang ia miliki, bisa bergerak dalam hal yang positif sebagai upaya meningkatkan kemampuan diri dan bisa bertumbuh menjadi lebih baik.

³² Eka Sri Handayani, *Kesehatan Mental (Mental Higiene)*. Banjarmasin: Universitas Islam Muhammad Arsyad Al-banjari, 2022, hal.52

4) Tercapai kebahagiaan diri sendiri dan orang lain

Tanda lain individu yang sehat dari segi mental adalah ia bisa beraktivitas dengan sebaik mungkin dalam mencapai kebahagiaan dirinya sendiri, dan juga tidak merugikan hak-hak orang lain demi kepentingannya sendiri. Ia selalu memberikan hal positif baik bagi dirinya sendiri ataupun lingkungan sekitarnya.

Beberapa uraian di atas adalah ciri-ciri seseorang yang memiliki mental yang sehat, sedangkan ciri-ciri mental yang tidak sehat sebagai berikut:³³

1. Perasaan tidak nyaman (inadequacy)
2. Perasaan tidak aman (insecurity)
3. Kurang memiliki rasa percaya diri (self- confidence)
4. Kurang memahami diri (self- understanding)
5. Kurang mendapat kepuasan dalam berhubungan sosial
6. Ketidakmatangan emosi

³³ Eka Sri Handayani, *Kesehatan Mental (Mental Higiene)*. Banjarmasin: Universitas Islam Muhammad Arsyad Al-banjari, 2022,hal. 54