



**EDUCAZIONE: Jurnal Multidisiplin**

**Lembaga Penelitian Dan Publikasi Ilmiah (LPPI) Yayasan Almahmudi Bin Dahlan**

**Website: <https://i-educa.org/index.php/educazione>**

## **Konsep Dasar Kesehatan Mental (Pengertian, Prinsip-Prinsip, Fungsi Mental Hygiene)**

**Ardiva Morlindah Tripertiwi**

Bimbingan Konseling Pendidikan Islam, FITK, Universitas Islam Negeri Sumatera Utara

Email: [ardivaamt@gmail.com](mailto:ardivaamt@gmail.com)

### **Abstract**

Kesehatan mental adalah kondisi kesejahteraan emosional, psikologis, dan sosial yang memengaruhi cara seseorang berpikir, merasakan, dan berinteraksi dengan orang lain. Konsep dasar kesehatan mental mencakup pemahaman tentang pengertian, prinsip-prinsip, dan fungsi dari kesehatan mental itu sendiri. Pengertian kesehatan mental mengacu pada kemampuan individu untuk mengatasi stres, berinteraksi secara efektif dengan orang lain, dan membuat keputusan yang sehat. Prinsip-prinsip kesehatan mental meliputi keseimbangan emosi, kontrol diri, serta kemampuan beradaptasi dengan perubahan dan tantangan hidup. Mental hygiene, sebagai salah satu komponen penting dalam menjaga kesehatan mental, berfokus pada pencegahan gangguan mental dan peningkatan kesejahteraan individu melalui pola pikir positif dan praktik perawatan diri yang baik. Fungsi kesehatan mental yang optimal tidak hanya mendukung kualitas hidup individu, tetapi juga meningkatkan produktivitas sosial dan kemampuan seseorang untuk menjalani kehidupan secara penuh. Pemahaman yang lebih baik mengenai konsep-konsep dasar ini penting untuk menciptakan lingkungan yang mendukung kesehatan mental yang baik bagi individu dalam masyarakat.

**Kata kunci:** Kesehatan mental, prinsip kesehatan mental, mental hygiene

### **Abstract**

Mental health is a condition of emotional, psychological, and social well-being that affects how a person thinks, feels, and interacts with others. The basic concepts of mental health include an understanding of its definition, principles, and functions. Mental health refers to an individual's ability to manage stress, interact effectively with others, and make healthy decisions. The principles of mental health include emotional balance, self-control, and the ability to adapt to changes and life challenges. Mental hygiene, as an essential component in maintaining mental health, focuses on preventing mental disorders and enhancing individual well-being through positive thinking and good self-care practices. Optimal mental health functions not only support an individual's quality of life but also improve social productivity and a person's ability to live life fully. A better understanding of these basic concepts is crucial in creating an environment that supports good mental health for individuals in society.

**Keywords:** *Mental health, principles of mental health, mental hygien*

## PENDAHULUAN

Kesehatan mental adalah kondisi penting yang mencakup kesejahteraan emosional, psikologis, dan sosial seseorang. Kesehatan mental memengaruhi bagaimana individu berpikir, merasa, dan bertindak, serta bagaimana mereka menghadapi stres, berhubungan dengan orang lain, dan membuat keputusan. Sebagai bagian dari kesehatan secara keseluruhan, kesehatan mental memiliki peran yang sangat besar dalam kualitas hidup seseorang. Oleh karena itu, penting untuk memahami berbagai konsep dasar dalam kesehatan mental agar individu dapat menjaga dan meningkatkan kualitas kesehatan mental mereka. Organisasi Kesehatan Dunia (WHO) mendefinisikan kesehatan mental sebagai keadaan di mana individu dapat menyadari potensi diri mereka, menghadapi tekanan hidup normal, bekerja secara produktif, dan berkontribusi kepada komunitas mereka (World Health Organization, 2022). Hal ini menunjukkan bahwa kesehatan mental tidak hanya dilihat sebagai absennya gangguan mental, tetapi juga meliputi kemampuan individu untuk berfungsi secara optimal dalam kehidupan sehari-hari. Kesehatan mental yang baik memungkinkan individu untuk mencapai keseimbangan dalam kehidupan pribadi, pekerjaan, dan interaksi sosial.

Gangguan mental, seperti depresi, kecemasan, dan gangguan kepribadian, dapat memengaruhi individu secara signifikan, mengganggu fungsi sosial, pekerjaan, dan hubungan pribadi. Oleh karena itu, penting untuk memahami dan mempromosikan konsep dasar kesehatan mental sebagai bagian dari upaya pencegahan dan penanggulangan gangguan mental. Kesehatan mental yang terjaga tidak hanya bermanfaat bagi individu, tetapi juga bagi masyarakat secara keseluruhan, karena individu yang sehat secara mental akan lebih produktif dan berkontribusi positif dalam lingkungan sosial mereka.

Konsep dasar pertama yang perlu dipahami adalah pengertian kesehatan mental itu sendiri. Kesehatan mental tidak hanya mencakup tidak adanya gangguan mental, tetapi juga meliputi kemampuan untuk mengelola emosi, berpikir secara rasional, beradaptasi dengan perubahan, dan menjalani kehidupan sehari-hari dengan penuh makna. Dengan kata lain, kesehatan mental mencakup kesejahteraan psikologis yang memungkinkan individu untuk merasa puas dengan diri mereka sendiri dan hubungan mereka dengan orang lain.

Prinsip-prinsip dasar kesehatan mental melibatkan beberapa faktor yang berkontribusi terhadap kesejahteraan mental. Di antaranya adalah dukungan sosial, keterampilan pengelolaan stres, pemenuhan kebutuhan dasar, serta akses terhadap layanan kesehatan yang baik. Individu yang memiliki dukungan sosial yang kuat dan keterampilan untuk mengelola stres cenderung lebih mampu menghadapi tantangan hidup tanpa mengalami gangguan mental yang serius. Selain itu, lingkungan yang aman dan sehat juga sangat berpengaruh terhadap kesehatan mental seseorang.

Mental hygiene atau kebersihan mental adalah konsep yang sangat penting dalam menjaga kesehatan mental. Konsep ini pertama kali dipopulerkan oleh psikiatrist Clifford Whittingham Beers pada awal abad ke-20. Mental hygiene mengacu pada kebiasaan dan praktik yang dilakukan secara preventif untuk menjaga kesehatan mental, seperti mengatur pola pikir yang positif, menjaga kebiasaan tidur yang sehat, serta merawat diri secara emosional dan psikologis. Tujuan dari mental hygiene adalah untuk mencegah gangguan mental dan meningkatkan kualitas hidup (Beers, 1908).

Prinsip dasar mental hygiene meliputi kegiatan yang berfokus pada pengelolaan stres, pengembangan kebiasaan positif, serta peningkatan kesadaran diri. Individu yang menerapkan prinsip-prinsip ini dalam kehidupan sehari-hari cenderung memiliki ketahanan mental yang lebih kuat dalam menghadapi tekanan atau kesulitan hidup. Pengembangan mental hygiene yang baik juga berfungsi untuk memperbaiki kesejahteraan emosional dan sosial, yang pada gilirannya membantu individu dalam mencapai potensi penuh mereka.

Fungsi mental hygiene dalam kehidupan sehari-hari sangatlah penting, terutama dalam menghadapi tantangan zaman yang semakin kompleks. Mengingat tantangan hidup modern yang penuh dengan stres, konflik, dan tekanan sosial, memiliki mental hygiene yang baik menjadi kunci untuk menjaga kesehatan mental. Mental hygiene berperan penting dalam pencegahan gangguan mental seperti kecemasan, depresi, dan gangguan stres pasca-trauma. Oleh karena itu, individu yang memperhatikan kebersihan mental mereka memiliki peluang lebih besar untuk hidup sehat secara mental (Seligman, 2011). Pemahaman tentang konsep dasar kesehatan mental, prinsip-prinsip yang mendasarinya, serta fungsi mental hygiene tidak hanya penting bagi para profesional kesehatan, tetapi juga bagi masyarakat umum. Edukasi tentang kesehatan mental yang lebih baik akan mengurangi stigma terhadap gangguan mental dan mendorong individu untuk mencari bantuan saat diperlukan. Oleh karena itu, setiap orang perlu diberdayakan dengan pengetahuan mengenai cara menjaga dan meningkatkan kesehatan mental mereka agar dapat hidup dengan lebih bahagia dan produktif (Keyes, 2002).

### **METODE PENELITIAN**

Sesuai dengan tujuan penelitian untuk menganalisis tentang Pengertian, Prinsip dan Fungsi-Fungsi dari Kesehatan Mental. Dalam artikel ini, penulis menggunakan jenis penelitian kepustakaan (*library research*), yaitu serangkaian kegiatan yang berkenaan dengan metode pengumpulan data pustaka.

Data adalah catatan atas kumpulan fakta. Dalam penggunaan sehari-hari data berarti suatu pernyataan yang diterima secara apa adanya. Pernyataan ini adalah hasil pengukuran atau pengamatan suatu variabel yang bentuknya dapat berupa angka, kata-kata atau citra. Dalam penelitian kepustakaan (*library research*) ini, sumber data yang merupakan bahan tertulis terdiri atas sumber data primer dan sumber data sekunder. Sumber data primer, yaitu data yang diperoleh langsung dari *subyek* penelitian sebagai sumber informasi yang dicari. Data ini disebut juga dengan data tangan pertama, sumber data primer dalam penelitian ini adalah Ayat Al-Qur'an. Sedangkan sumber data sekunder adalah sumber data yang tidak bisa memberikan informasi langsung kepada pengumpul data. Adapun sumber data sekunder adalah data yang diperoleh lewat pihak lain, tidak langsung diperoleh oleh peneliti dari subyek penelitiannya. Dengan kata lain, data sekunder adalah data pendukung dari data utama atau data primer.

### **HASIL PENELITIAN**

Menurut Zakiah Daradjat adalah yang menentukan atau pun terjadinya perubahan sikap dan tingkah laku sesuai dengan petunjuk ajaran Islam, ditujukan kepada perbaikan sikap mental yang terwujud dalam perbuatan, baik bagi kebutuhan diri sendiri (individu) maupun orang lain (masyarakat), bersifat teoritis dan praktis, juga berupa ajaran Islam yakni iman dan amal dalam pembentukan kepribadian yang Islami. Jika pendidikan Islam bagi Zakiah Daradjat untuk membawa manusia memiliki kepribadian yang kokoh dan kuat dalam menjalani kehidupan di dunia yang penuh dengan problema. Maka berdasarkan yang dipaparkan oleh Zakiah Daradjat dalam bukunya tersebut dapat penulis simpulkan bahwasanya, Fungsi dari kesehatan mental adalah Agar membawa atau mengantarkan manusia untuk mencapai tingkat rohani yang sehat mental dan sehat jiwa serta menentramkan batin.

Adapun perananan dari adanya pendidikan islam bagi kesehatan mental, menurut Zakiah Daradjat, adalah sebagai memberikan bimbingan dalam kehidupan, menolong dalam menghadapi kesulitan/kesukaran agar menentramkan batin, pengingat agar mampu mengendalikan emosi, pembimbing bersikap agar senantiasa bermoral, dan memberikan terapi terhadap gangguan mental. Dan pada gilirannya dapat mengantarkan orang dan menciptakan generasi sehat, hidup tenang, aman dan damai, cinta mencintai yang dipenuhi

keadilan dan kebenaran. Karena itu, pendidikan Islam pun dapat berperan sebagai terapi jiwa yang gelisah dan terganggu, berperan sebagai pengobatan (kuratif) untuk merawat anak yang terganggu mentalnya sehingga anak bisa menjadi sehat dan wajar kembali, pencegahan (*preventif*) untuk menghadapi diri sendiri dan orang lain, pembinaan (*konstruktif*) untuk menjaga kondisi mental yang sudah baik, seperti memperkuat ingatan, frustrasi, kemauan dan kepribadian anak. Dengan keyakinan beribadah, hidup yang dekat dengan Tuhan serta tekun dalam menjalankan perintah-Nya, kesehatan mental dapat dibina. Oleh karena itu, dapat saya ambil kesimpulan bahwa kebutuhan atas keberadaan pendidikan Islam sangat penting dan harus dilaksanakan secara intensif dalam rumah tangga, sekolah dan masyarakat harus tercermin dan terjadi sekaligus dalam pengalaman, dan perilaku kebiasaan dalam kehidupan disamping pengertian dan latihan tentang ajaran Islam. ***Maka secara sesirat Prinsip-Prinsip Kesehatan Mental*** adalah adanya penegakan dan pelaksanaan pendidikan islam dalam kehidupan sehari-hari.

## PEMBAHASAN

### 1. Pengertian Kesehatan Mental

Pengertian kesehatan secara umum menurut WHO yaitu: “keadaan (status) sehat utuh secara fisik, mental (rohani) dan sosial, dan bukan hanya suatu keadaan yang bebas dari penyakit, cacat dan kelemahan” (Smet, 1994). Artinya, seseorang dinilai sehat apabila terjadi keseimbangan yang baik antara kondisi fisik dan mentalnya. Realitanya masih banyak masyarakat Indonesia yang masih awam tentang kesehatan jiwa dan mental. Sedangkan Menurut UU RI NO.18 Tahun 2014 menjelaskan bahwa Gangguan jiwa adalah suatu kondisi dimana seseorang mengalami gangguan dalam pikiran, perilaku, dan perasaan yang termanifestasi dalam bentuk sekumpulan gejala atau perubahan perilaku yang bermakna, serta dapat menimbulkan penderitaan dan hambatan dalam menjalankan fungsi orang sebagai manusia.

Menurut Latipun (2002), Manusia memiliki dua subsistem, yaitu psikis (jiwa atau mental) dan fisik (soma atau badan). Kedua subsistem yang menyatu pada manusia ini tidak dapat dipisahkan satu sama lain. Manusia tidak selamanya ada dalam kondisi sehat, pada saat tertentu manusia mengalami gangguan, baik gangguan fisik maupun gangguan mental. Jika manusia mengalami gangguan fisik maka dapat dengan mudah diketahui gejala-gejala dari fisiknya, seperti: panas/demam, sakit gigi dan sakit dari fisik lainnya, Sedangkan gangguan psikis pada prinsipnya akan dapat diketahui jika kita memahami gejala-gejalanya, misalnya gejala apa yang bisa dilihat atau diamati dari orang yang stres, depresi dan orang yang mengalami cemas. Latipun juga mengungkapkan bahwa pemahaman masyarakat terhadap gejala-gejala psikis yang dialami oleh seseorang menjadikan mereka paham bahwa tidak hanya ada sakit/ sehat secara fisik namun ada pula sakit/sehat secara mental. Menurut Goldberg (1984 dalam Latipun, 2002), Keadaan sehat secara mental juga tidak hanya terbebas dari gangguan mental saja, namun juga berkaitan dengan keadaan kesehatan fisik dan perilaku.

Ada tiga kemungkinan hubungan antara sakit secara fisik dan mental yaitu: pertama, orang mengalami sakit mental disebabkan oleh sakit fisiknya karena kondisi fisik yang tidak sehat, ia tertekan sehingga menimbulkan gangguan mental. Kedua, sakit fisik yang diderita sebenarnya gejala dari adanya gangguan mental. Ketiga, antara gangguan mental dan sakit secara fisik saling menopang, artinya bahwa orang menderita secara fisik menimbulkan gangguan secara mental, dan gangguan mental tersebut memperparah gangguan fisiknya. Menurut Notosoedirdjo dan Latipun (2005) kesehatan mental dipengaruhi oleh faktor internal dan faktor eksternal. Faktor internal adalah faktor biologis dan psikologis, sedangkan yang termasuk faktor eksternal adalah sosial budaya. Faktor biologis yang secara langsung berpengaruh terhadap kesehatan mental diantaranya

adalah otak, sistem endokrin, genetika, dan sensori, sedangkan faktor psikologis yang berpengaruh adalah ketenangan jiwa.

Penulis menyimpulkan, berdasarkan pemahaman yang diambil dari teori-teori tersebut, bahwasanya pengertian dari Kesehatan Mental adalah kondisi atau keadaan yang mana adanya kestabilan antara perasaan emosional dan berpikir rasional, Sehingga setiap orang pasti akan pernah merasakan ketidakstabilan mental atau mengalami gangguan mental. Sebagaimana gangguan mental ini timbul karena ketidakstabilan mental/psikis seseorang, terlebih saat mengalami situasi yang penat, sedih, gagal atau terjatuh dan terpuruk. Dengan perasaan yang terasa sempit dan sudah kalut seseorang akan merasa dunianya tidak mendukung atau memihak kepadanya. Maka dalam menjalani kehidupan seterusnya pun menjadi hambar, terasa sulit, tidak semangat dan merasa hampa dan gagal bahkan hidup terasa menyedihkan. Kesehatan Mental individu penting untuk diperhatikan pada setiap fase kehidupan manusia, karena mental yang terganggu dapat berdampak terhadap bagaimana aktivitas sehari-harinya. Baik saat duduk dibangku sekolah/universitas dan pekerja di dunia profesional. Sebagaimana pemerintah/ negara menyediakan payung hukum berdirinya tenaga Profesi Bimbingan Konseling, Psikolog, Psikiater untuk menjamin kesejahteraan dan kesehatan masyarakatnya.

Bagi siswa, dapat menjumpai Guru BK jika perlu bantuan dan mengalami gejala-gejala gangguan mental yang harapannya dapat mengatasi hal tersebut dan mencapai mental yang kembali sehat. Sebagaimana Undang-Undang tahun 2003, Dalam jalur pendidikan formal bimbingan dan konseling merupakan bagian integral dari program pendidikan. Dimana pendidikan dapat dikatakan sebagai usaha yang dilaksanakan secara sadar dan terencana untuk mewujudkan suasana belajar dan proses pembelajaran. Tujuan pendidikan agar peserta didik secara aktif mengembangkan potensi dirinya untuk memiliki kekuatan spiritual keagamaan, pengendalian diri, kepribadian, kecerdasan, akhlak mulia, serta keterampilan yang diperlukan dalam kehidupan dirinya, masyarakat, bangsa dan negara. Bagi masyarakat umum, baik pekerja pegawai, pekerja profesional, ibu rumah tangga, *fresh graduate*, *startup*/ wirausaha bisa menjumpai Tenaga Ahli Konselor, Psikolog dan Psikiater jika merasa perlu dan mengalami gangguan kesehatan mental karena ada gejala-gejalanya sehingga merasa aktivitas efektif sehari-hari pun terganggu.

## 2. Prinsip-Prinsip Kesehatan Mental

Ada beberapa prinsip-prinsip pokok untuk mendapatkan kesehatan mental, antara lain sebagai berikut:

- 1) Setiap individu itu selalu memiliki dorongan-dorongan dan kebutuhan-kebutuhan pokok yang bersifat organis baik fisik dan psikis/mental dan bersifat sosial. Kebutuhan-kebutuhan dan dorongan-dorongan itu menuntut pemuasan. Timbulah ketegangan ketegangan dalam usaha pencapaiannya. Adapun ketegangan bertendensi ini akan menurun jika kebutuhan-kebutuhan terpenuhi dan semakin naik jika mengalami prestasi ataupun jika menghadapi hambatan-hambatan. Dimana respon setiap individu berbeda juga walaupun stimulus yang diberikan sama. **(Kebutuhan fisik dan mental)**
- 2) Setiap orang menginginkan kepuasan, baik yang bersifat jasmaniah maupun yang bersifat psikis/mental. Perasaan ingin merasa kenyang, aman terlindung, ingin mendapat simpati dan diakui harkatnya, ingin puas serta dalam hubungan seksnya. Pendeknya, ingin puas di bidang yang ia inginkan. Lalu timbullah *sense of inventory*/ persediaan dan *sense of mastery*/ kepemilikan. **(Kepuasan untuk kepemilikan dan Kesadaran).**
- 3) Setiap individu selalu berusaha mencari posisi dan status dalam lingkungan

sosialnya. Setiap manusia membutuhkan cinta kasih dan simpati titik sebab cinta kasih dan dan menumbuhkan harapan harapan di masa mendatang. Individu-individu yang mengalami gangguan mental biasanya merasa dirinya tidak aman, merasa senantiasa dikejar-kejar dan selalu dalam ketakutan. Dia tidak mempunyai kepercayaan pada diri sendiri dan pada hari esok. **(Keterlibatan sosial dan Keberhargaan Diri).**

Adapun prinsip-prinsip mental hygiene ini didasarkan pada beberapa kategori yaitu sebagai berikut:

**1) Prinsip yang didasari atas Sifat Manusia.**

- Kesehatan dan penyesuaian mental memerlukan atau bagian yang tidak terlepas dari kesehatan fisik dan integritas organisme.
- Untuk memelihara kesehatan mental dan penyesuaian yang baik, perilaku manusia harus sesuai dengan sifat manusia sebagai pribadi yang bermoral, intelektual, religius, emosional dan social.
- Kesehatan dan penyesuaian mental memerlukan integrasi dan pengendalian diri, yang meliputi pengendalian pemikiran, imajinasi, hasrat, emosi dan perilaku.
- Dalam pencapaian dan khususnya memelihara kesehatan dan penyesuaian mental, memperluas pengetahuan tentang diri sendiri merupakan suatu keharusan.
- Kesehatan mental memerlukan konsep diri yang sehat, yang meliputi : penerimaan diri dan usaha yang realistik terhadap status atau harga dirinya sendiri.
- Pemahaman diri dan penerimaan diri harus ditingkatkan terus menerus memperjuangkan untuk peningkatan diri dan realisasi diri jika kesehatan dan penyesuaian mental hendak dicapai.
- Stabilitas mental dan penyesuaian yang baik memerlukan pengembangan terus-menerus dalam diri seseorang mengenai kebaikan moral yang tertinggi, yaitu : hukum, kebijaksanaan, ketabahan, keteguhan hati, penolakan diri, kerendahan hati, dan moral.
- Mencapai dan memelihara kesehatan dan penyesuaian mental tergantung kepada penanaman dan perkembangan kebiasaan yang baik.
- Stabilitas dan penyesuaian mental menuntut kemampuan adaptasi, kapasitas untuk mengubah meliputi mengubah situasi dan mengubah kepribadian.
- Kesehatan dan penyesuaian mental memerlukan perjuangan yang terus-menerus untuk kematangan dalam pemikiran, keputusan, emosionalitas dan perilaku.
- Kesehatan dan penyesuaian mental memerlukan belajar mengatasi secara efektif dan secara sehat terhadap konflik mental dan kegagalan dan ketegangan yang ditimbulkannya.

**2) Prinsip yang didasarkan hubungan manusia dengan lingkungannya**

- Kesehatan dan penyesuaian mental tergantung kepada hubungan interpersonal yang sehat, khususnya di dalam kehidupan keluarga.
- Penyesuaian yang baik dan kedamaian pikiran tergantung kepada kecukupan dalam kepuasan kerja.
- Kesehatan dan penyesuaian mental memerlukan sikap yang realistik yaitu menerima realita tanpa distorsi dan obyektif.

### 3) *Prinsip yang didasarkan atas hubungan manusia dengan Tuhan*

- Stabilitas mental memerlukan seseorang mengembangkan kesadaran atas realitas terbesar daripada dirinya yang menjadi tempat bergantung kepada setiap tindakan yang fundamental.
- Kesehatan mental dan ketenangan hati memerlukan hubungan yang konstan antara manusia dengan Tuhannya.

Menurut Bastaman (2001) yang menjadikan tolak ukur kesehatan mental, karena adanya kriteria- kriteria ini pada diri seseorang, yakni yang terdapat pada ayat-ayat di dalam Al-Qur'an. sebagai berikut:

- Bebas dari gangguan dan penyakit-penyakit kejiwaan (Al-Baqarah: 75-76).
- Mampu secara luwes menyesuaikan diri dan menciptakan hubungan antar pribadi yang bermanfaat dan menyenangkan (Al-isra': 23).
- Mengembangkan potensi-potensi pribadi (bakat, kemampuan, sikap, sifat, dan sebagainya) yang baik dan bermanfaat bagi diri sendiri dan lingkungan (Al Maidah:9).
- Beriman dan bertaqwa kepada Tuhan dan berupaya menerapkan tuntutan agama dalam kehidupan sehari-hari (Al Mukminun: 1-7).

### 3. Manfaat Kesehatan Mental

Mengenai fungsi mental hygiene bagi kehidupan manusia, dalam pengertian tersebut terungkap bahwa mental hygiene itu memiliki fungsi pemeliharaan (*preservation*), pencegahan (*prevention*), dan pengembangan (*developmental*) atau peningkatan (*improvement*) kondisi mental agar tercapai mental yang sehat. Dengan demikian, mental hygiene berfungsi untuk memelihara dan mengembangkan mental yang sehat dan mencegah terjadinya mental illness (mental yang sakit).

Siti Sundari menjelaskan bahwa tujuan kesehatan mental meliputi :

- Mengusahakan agar manusia memiliki kemampuan yang sehat.
- Mengusahakan pencegahan terhadap timbulnya sebab-sebab gangguan mental dan penyakit mental.
- Mengusahakan pencegahan berkembangnya bermacam-macam gangguan mental dan penyakit mental.
- Mengurangi atau mengadakan penyembuhan terhadap gangguan dan penyakit mental.

Dimana tujuan/ manfaat di atas ini akan tercapai, bila cara-cara menangani dilakukan kerjasama antara ahli yang berwenang serta kesadaran dan kesediaan masyarakat umumnya. Untuk itu, dapat saya simpulkan bahwa kebermanfaatan kesehatan mental juga ditujukan kepada seorang yang mengalami tekanan, stres berat bahkan depresi karena mengalami gangguan mental. Sehingga sangat diperlukan rasa ketenangan, damai dan ketentraman dalam hatinya. Namun terlebih dari ini, pentingnya usaha untuk mencapai tujuan agar seseorang dapat beradaptasi terhadap permasalahan yang dihadapi/ kesulitan menyesuaikan diri terhadap keadaan yang ada. Dibutuhkanlah rencana, dengan melihat atau menyesuaikan bagaimana keadaan/ permasalahan individu yang ditangani.

Namun, sebagaimana yang telah penulis paparkan sebelumnya bahwasanya, Kesehatan mental tidak akan pernah terhindar dari segi keagamaan yang dimiliki. Keadaan Sehat mental seseorang individu sangat bergantung dan berkaitan dengan kadar keimanan dalam diri. Sehingga dengan adanya penanaman keyakinan nilai-nilai keagamaan dapat menciptakan ketenangan dan kesehatan mental yang

senantiasa stabil dan baik bagi tiap-tiap individu dalam menangani masalah yang dihadapi serta mampu menyesuaikan diri terhadap permasalahan yang ada.

Dari uraian mengenai tujuan/ manfaat dari kesehatan mental di atas, dapat disimpulkan bahwa tujuan kesehatan mental yaitu membangun jiwa untuk lebih mendekatkan diri kepada Allah SWT, mewujudkan diri menjadi Insanul kamil, menuntun diri agar terhindar dari gangguan jiwa dan penyakit kejiwaan, oleh karena itu agar terhindar dari hal yang akan merusak diri, maka dekatkanlah diri kepada Allah SWT.

Selain itu kesehatan mental juga merujuk/ disebutkan pada Al-Qur'an Surat Yunus Ayat 57, Surah Al-isra' ayat 82, dan Surah Asy Syura : 52.

وَكَذَلِكَ أَوْحَيْنَا إِلَيْكَ رُوحًا مِّنْ أَمْرِنَا مَا كُنْتَ تَدْرِي مَا الْكِتَابُ وَلَا  
الْإِيمَانُ وَلَكِنْ جَعَلْنَاهُ نُورًا نَّهْدِي بِهِ مَنْ نَّشَاءُ مِنْ عِبَادِنَا وَإِنَّكَ لَتَهْدِي  
إِلَى صِرَاطٍ مُسْتَقِيمٍ

*Artinya* : “Dan demikianlah Kami wahyukan kepadamu (Muhammad) ruh (Al-Qur'an) dengan perintah Kami. Sebelumnya engkau tidaklah mengetahui apakah Kitab (Al-Qur'an) dan apakah iman itu, tetapi Kami jadikan Al-Qur'an itu cahaya, dengan itu Kami memberi petunjuk siapa yang Kami kehendaki di antara hamba-hamba Kami. Dan sungguh, engkau benar-benar membimbing (manusia) kepada jalan yang lurus. (Q.S Asy Syura : 52).

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

*Artinya*: “Wahai manusia, sesungguhnya telah datang kepadamu pelajaran (al-qur'an) dari Tuhanmu dan (sebagai) penyembuh bagi penyakit-penyakit (yang berada) dalam dada dan petunjuk serta rahmat bagi orang-orang yang beriman”. (Q.S ; Yunus; 57)

وَنُنَزِّلُ مِنَ الْقُرْآنِ مَا هُوَ شِفَاءٌ وَرَحْمَةٌ لِّلْمُؤْمِنِينَ

*Artinya* : “dan Kami turunkan dari Al Quran suatu yang menjadi obat penawar dan rahmat bagi orang-orang yang beriman” (Q.S: Al-isra' : 82)

Yang mana dari ayat ini, dapat saya dipahami bahwasanya. Allah SWT menurunkan Al-Qur'an sebagai obat penenang yang dapat menyembuhkan segala penyakit yang ada dalam hati manusia. Dan hal ini merupakan salah satu rahmat yang Allah berikan bagi hambanya agar senantiasa berada di jalan yang lurus/ benar (beriman).

Menurut Schneiders menyebutkan bahwa *mental hygiene* mempunyai tiga fungsi, yakni: preventif, amelioratif, dan suportif.

- 1) Preventif (pencegahan) Definisi di atas menunjukkan bahwa *mental hygiene* berupaya untuk mencegah terjadinya kesulitan atau gangguan mental (*mental disorder*) dan penyesuaian diri (*self adjustment*). Fungsi ini menerapkan prinsip-prinsip yang menjamin mental yang sehat, seperti halnya *physical hygiene* memelihara fisik yang sehat. Istirahat yang memadai merupakan cara untuk memelihara fisik yang sehat, sementara pemuasan kebutuhan psikologis (seperti memperoleh kasih sayang dan rasa aman) secara nyaman merupakan prinsip

yang mendasar dalam memelihara mental yang sehat.

- 2) Amelioratif (perbaikan) Fungsi amelioratif ini merupakan upaya untuk memperbaiki kepribadian dan meningkatkan kemampuan menyesuaikan diri, sehingga gejala-gejala perilaku dan mekanisme pertahanan diri dapat dikendalikan.
- 3) Suportif (pengembangan) Fungsi ini merupakan upaya untuk mengembangkan mental yang sehat atau kepribadian, sehingga seseorang mampu menghindari kesulitan-kesulitan psikologis yang mungkin dialaminya. Dalam menerapkan fungsi ini dapat dimulai dengan mengidentifikasi potensi yang dimiliki individu, dan kemudian merancang program yang tepat untuk mengembangkan potensi tersebut. Contoh implementasi fungsi ini adalah program pengembangan kesadaran agama, konsep diri yang positif, rasa percaya diri, kompetensi intra dan interpersonal.

## SIMPULAN

**Kesehatan** merupakan suatu kondisi/ keadaan seorang individu yang terhindar dari sakit, cacat atau lemah baik itu dari segi fisik atau psikis (mental) yang dapat diketahui dari pengamatan tingkah laku individu tersebut. Seseorang yang normal dan memiliki mental yang sehat ini bisa dianalisis atau dilihat dari kondisi diri atau kondisi perasaan yang cenderung stabil, tidak banyak memendam konflik internal dalam hati/ pikirannya, suasana hati yang tenang/ tidak cemas atau gelisah, serta kondisi jasmani yang selalu merasa selalu sehat. **Kesehatan Mental** adalah kondisi atau keadaan yang mana adanya ke-stabilan antara perasaan emosional dan berpikir rasional, Sehingga setiap orang pasti akan pernah merasakan ketidakstabilan mental atau mengalami gangguan mental. Sebagaimana gangguan mental ini timbul karena ketidakstabilan mental/psikis seseorang, saat mengalami keadaan yang penat, gagal, sedih, kecewa dan merasa terpuruk. Dengan perasaan yang terasa sempit dan sudah kalut seseorang akan merasa dunianya tidak mendukung atau memihak kepadanya. Maka dalam menjalani kehidupan seterusnya pun menjadi hambar dan terasa sulit dan bahkan menyakkan. **Prinsip** yang di dasari atas Sifat Manusia, Prinsip yang di dasarkan Hubungan Manusia dengan Lingkungannya, Prinsip yang di dasarkan atas Hubungan Manusia dengan Tuhan.

**Kebermanfaatan kesehatan mental** juga ditujukan kepada seorang yang mengalami tekanan, stres berat bahkan depresi karena mengalami gangguan mental. Sehingga sangat diperlukan rasa ketenangan, damai dan ketentraman dalam hatinya. Namun terlebih dari ini, pentingnya usaha untuk mencapai tujuan agar seseorang dapat beradaptasi terhadap permasalahan yang dihadapi/ kesulitan menyesuaikan diri terhadap keadaan yang ada. Dibutuhkanlah rencana, dengan melihat atau menyesuaikan bagaimana keadaan/ permasalahan individu yang ditangani. Namun, sebagaimana yang telah saya paparkan bahwasanya Kesehatan mental tidak akan pernah terhindar dari segi keagamaan yang dimiliki. Keadaan Sehat mental seseorang individu sangat bergantung dan berkaitan dengan kadar keimanan dalam diri. Sehingga dengan adanya penanaman keyakinan nilai-nilai keagamaan dapat menciptakan ketenangan dan kesehatan mental yang senantiasa stabil dan baik bagi tiap-tiap individu dalam menangani masalah yang dihadapi serta mampu menyesuaikan diri terhadap permasalahan yang ada.

Dari uraian mengenai tujuan/ manfaat dari kesehatan mental di atas, dapat disimpulkan bahwa **tujuan kesehatan mental** yaitu membangun jiwa untuk lebih mendekatkan diri kepada Allah SWT, mewujudkan diri menjadi Insanul kamil, menuntun diri agar terhindar dari gangguan jiwa dan penyakit kejiwaan, oleh karena itu agar terhindar dari hal yang akan merusak diri, maka dekatkanlah diri kepada Allah Swt. Selain itu kesehatan mental juga merujuk/ disebutkan pada Al-Qur'an Surat Yunus Ayat 57, Surah Al-isra' ayat

82, dan Surah Asy Syura : 52. dimana dari ayat-ayat tersebut mengandung makna bahwa sesungguhnya Allah SWT menurunkan Al-Qur'an sebagai obat penenang yang dapat menyembuhkan segala penyakit yang ada dalam hati manusia. Dan hal ini merupakan salah satu rahmat yang Allah berikan bagi hambanya agar senantiasa berada di jalan yang lurus/ benar (beriman).

#### DAFTAR PUSTAKA

- Azwar, S. (2009). Metode Penelitian. Pustaka Pelajar.
- Bart, Smet. (1994). Psikologi Kesehatan. PT. Gramedia Widiasarna Indonesia : Jakarta.
- Bart, Smet. (1994). Psikologi Kesehatan. PT. Gramedia Widiasarna Indonesia : Jakarta.
- Bastaman. H. D. 2001. Integrasi Psikologi Dengan Islam. Yogyakarta : Pustaka Pelajar.
- C.P. Chaplin, *Kamus Psikologi*, terj, Kartini Kartono, (Jakarta: PT grafindo Persada, 1995), hlm.407.
- Daradjat, Zakiah, *Peranan Agama dalam Kesehatan Mental*, Jakarta: PT Gunung Agung, 1994.
- Darajat Zakiah, *Kesehatan Mental*,(Jakarta : PT Gunung Agung : 1982).
- Dede Rahmat Hidayat, Herdi, *Bimbingan Konseling, Kesehatan Mental di Sekolah...*, hlm 30.
- Depdiknas .2003. Undang-undang RI No.20 tahun 2003.tentang sistem pendidikan nasional.
- Hidayah, H. H. (2023). PENGERTIAN, SUMBER, DAN DASAR PENDIDIKAN ISLAM: bahasa indonesia. *Jurnal As-Said*, 3(1), 21-33.
- Kartini Kartono dan Jenny Andari, *Hygiene Mental dan Kesehatan Mental dalam Islam*, (Bandung , Mandar Maju, 1989), hlm. 3.
- Kartono Kartini, *Mental Hygiene*, Bandung. 1983. hlm 20-21.
- M. Hamdani Bakran Adz-Dzaky, op. cit., hlm. 231.
- Mahmud. (2011). Metode Penelitian Pendidikan. Pustaka Setia.
- Moeljono Notosoedirdjo, *Kesehatan Mental: Konsep dan Penerapan*, (Malang: Universitas Muhammadiyah, 2001), hlm. 21.
- Moeljono Notosoedirdjo, Latipun, *Kesehatan Mental, Konsep dan Penerapan...*, hlm. 11.
- Notosoedirdjo & Latipun.,2005. *Kesehatan Mental,Konsep dan Penerapan*. Universitas Muhammadiyah Malang Press.
- Notosoedirjo M & Latipun. 2002. Kesehatan Mental : Konsep dan Penerapan. Malang : Penerbitan Universitas Muhammadiyah Malang.
- Prastowo, A. (2012). Metode Penelitian Kualitatif. Ar-Ruzz Media.
- Sinaga, H. P., Tripartiti, A. M., Khairani, R., Widiasti, W., & Ningrumi, W. A. (2024). Peran Guru BK Mengatasi Peserta Didik yang Memiliki Konsep Diri Negatif. *Innovative: Journal Of Social Science Research*, 4(1), 11349-11361.
- Siti Sundari HS, *Kesehatan Mental Dalam Kehidupan*, ( Jakarta :PT Rineka Cipta, 2005), hlm 2.
- Syamsu Yusuf, *Kesehatan Mental, Perspektif Psikologis dan Agama....*, hlm 19.
- Undang-Undang RI. (2014). Undang-Undang RI Nomor 18 Tahun 2014 tentang *Kesehatan Jiwa. Pemerintah Pusat*.
- Yusuf, Syamsu. 2019. Kesehatan Mental Perspektif Psikologis dan Agama. Bandung: Remaja Rosdakarya.
- Yusuf, Syamsu. 2019. Kesehatan Mental Perspektif Psikologis dan Agama. Bandung: Remaja Rosdakarya.
- Zainal, A. (2013). Konseling kesehatan mental. *Bandung: CV Yrama Widya*.
- Zakiah, D. (1995). Pendidikan Islam Dalam Keluarga Dan Sekolah, Jakarta: CV.
- Zatra Hadi Fahli, *Konseling Kesehatan Mental*, (Pekanbaru: Riau Creative Multimedia: 2014).