

KESEHATAN MENTAL PERSPEKTIF ISLAM



Prof. Dr. Sururin, M.Ag.

Drs. Moh. Muslim, M.M.

Taqiyuddin Muhammad Robbany, S.Ag.

Sanksi Pelanggaran Pasal 113 Undang-Undang Nomor 28 Tahun 2014 tentang Hak Cipta:

- (1) Setiap Orang yang dengan tanpa hak melakukan pelanggaran hak ekonomi sebagaimana dimaksud dalam Pasal 9 ayat (1) huruf i untuk Penggunaan Secara Komersial dipidana dengan pidana penjara paling lama 1 (satu) tahun dan/atau pidana denda paling banyak Rp100.000.000 (seratus juta rupiah).
- (2) Setiap Orang yang dengan tanpa hak dan/atau tanpa izin Pencipta atau pemegang Hak Cipta melakukan pelanggaran hak ekonomi Pencipta sebagaimana dimaksud dalam Pasal 9 ayat (1) huruf c, huruf d, huruf f, dan/atau huruf h untuk Penggunaan Secara Komersial dipidana dengan pidana penjara paling lama 3 (tiga) tahun dan/atau pidana denda paling banyak Rp500.000.000,00 (lima ratus juta rupiah).
- (3) Setiap Orang yang dengan tanpa hak dan/atau tanpa izin Pencipta atau pemegang Hak Cipta melakukan pelanggaran hak ekonomi Pencipta sebagaimana dimaksud dalam Pasal 9 ayat (1) huruf a, huruf b, huruf e, dan/atau huruf g untuk Penggunaan Secara Komersial dipidana dengan pidana penjara paling lama 4 (empat) tahun dan/ atau pidana denda paling banyak Rp1.000.000.000,00 (satu miliar rupiah).
- (4) Setiap Orang yang memenuhi unsur sebagaimana dimaksud pada ayat (3) yang dilakukan dalam bentuk pembajakan, dipidana dengan pidana penjara paling lama 10 (sepuluh) tahun dan/atau pidana denda paling banyak Rp4.000.000.000,00 (empat miliar rupiah).

KESEHATAN MENTAL DALAM PERSPEKTIF ISLAM

**Prof. Dr. Sururin, M.Ag.
Drs. Moh. Muslim, M.M.
Taqiyuddin Muhammad Robbany, S.Ag.**

Publica Indonesia Utama

2026

Perpustakaan Nasional RI. Katalog dalam Terbitan (KDT)

x + 244 Hlm; 15,5 X 23 cm

ISBN: 978-634-7386-80-9

Cetakan Pertama, Januari 2026

Kesehatan Mental dalam Perspektif Islam

Penulis : Prof. Dr. Sururin, M.Ag.
Drs. Moh. Muslim, M.M.
Taqiyuddin Muhammad Robbany, S.Ag.
Editor : Kisno Umbar
Penyunting : Risqi Isrotul Maghfiroh
Penata Halaman : Eka Tresna Setiawan
Desain Cover : Adji Azizurrachman

copyrights © 2026

Hak cipta dilindungi oleh Undang-Undang

All rights reserved

Diterbitkan oleh:

Publica Indonesia Utama, Anggota IKAPI DKI Jakarta 611/DKI/2022

18 Office Park 10th A Floor Jl. TB Simatupang No 18, Kel. Kebagusan, Kec. Pasar

Minggu Kota Adm. Jakarta Selatan, Prov. DKI Jakarta

publicaindonesiautama@gmail.com

KATA PENGANTAR

Segala puji bagi Allah Swt., yang mengaruniakan akal, qalb, dan fitrah sebagai perangkat untuk menata kehidupan psikis manusia secara seimbang. Proses penyusunan buku *Kesehatan Mental dalam Perspektif Islam* sebenarnya telah dimulai sejak tahun 2010 hingga 2013. Inisiatif awalnya muncul sebagai tindak lanjut dari program *Short Course* untuk Dosen PTKI yang diselenggarakan oleh Diktis Kementerian Agama RI pada tahun 2010 di Jerman. Selain sebagai keluaran akademik dari kegiatan tersebut, penyusunan buku ini juga dimaksudkan untuk menyiapkan bahan ajar dan materi perkuliahan Kesehatan Mental. Sebagian besar konten dalam buku ini merupakan pengembangan dari catatan saya ketika bertugas sebagai asisten dosen Prof. Dr. Zakiah Daradjat pada Mata Kuliah Kesehatan Mental di Program Studi PAI, sehingga karya-karya Prof. Zakiah menjadi rujukan utama dalam penyusunannya. Namun, setelah Prof. Zakiah Daradjat wafat, Mata Kuliah Kesehatan Mental tidak lagi tercantum dalam kurikulum PAI. Perubahan tersebut berdampak pada menurunnya urgensi dan dukungan terhadap penyelesaian naskah buku, sehingga proses penerbitannya sempat terhenti sebelum mencapai tahap publikasi.

Selanjutnya, buku ini hadir sebagai ikhtiar akademik untuk mempertemukan dua arus besar pengetahuan: psikologi kontemporer yang bertumpu pada temuan empiris dan metodologi ilmiah, serta khazanah keislaman yang kaya akan perangkat konseptual, etis, dan spiritual. Alih-alih memosisikan keduanya secara paralel dan terpisah, naskah ini mengajukan dialog konseptual yang intens sehingga perspektif agama tidak berhenti sebagai legitimasi normatif, dan ilmu psikologi tidak terlepas dari horizon nilai yang memberi makna.

Landasan pemikirannya sederhana namun mendasar: kesehatan mental tidak identik dengan ketiadaan gejala patologis. Ia merupakan keadaan fungsional yang utuh (mulai kognitif, afektif, dan konatif) yang terarah oleh tujuan hidup, ditopang oleh etika, serta dipandu oleh spiritualitas. Dalam bingkai keislaman, struktur

itu memperoleh orientasi tauhid dan akhlak; konsep penyesuaian diri, kontrol impuls, resiliensi, pengelolaan stres, dan aktualisasi diri mendapatkan isi yang lebih dalam ketika diukur bukan hanya oleh efisiensi perilaku, tetapi juga oleh kejujuran batin, kebajikan sosial, dan kejernihan ruhani. Karena itu, indikator kesehatan mental yang diajukan buku ini tidak sekadar bersandar pada performa individual, namun turut menimbang harmoni relasi, komitmen moral, dan kesiapan batin menghadapi krisis.

Secara substantif, pembacaan dimulai dari perumusan definisi dan dimensi kesehatan mental, disusul dengan pengantar sejarah gagasan-gagasan kunci yang membentuk lanskap ilmu kejiwaan modern dan kontribusi warisan intelektual Islam. Dari sana, diskusi mengalir ke tema penyesuaian diri sebagai proses dinamis yang dipengaruhi faktor biologis, psikologis, sosial, dan spiritual, lalu menuju distingsi antara gangguan dan penyakit mental agar tidak terjadi penyederhanaan konseptual. Buku ini memberi perhatian khusus pada gangguan moral dan penyakit ruhani—seperti hasad, riya, atau takabbur—yang sering menjadi variabel etiologis tak kasatmata dalam kesulitan psikologis, namun jarang tertangkap dalam kerangka klasifikasi klinis murni. Pembaca juga akan menemukan ulasan mengenai perkembangan mental anak dan remaja sebagai fase kritical pembentukan karakter, pembahasan komprehensif tentang stres beserta strategi manajemennya yang multimodal, serta gambaran ringkas psikoterapi dan perawatan jiwa yang kompatibel dengan nilai-nilai Islam.

Kontribusi utama buku ini terletak pada pendekatan integratif yang menggabungkan ketelitian analitis dengan sensitivitas budaya dan agama. Pendekatan tersebut memungkinkan intervensi yang lebih peka terhadap makna dan tujuan hidup klien, sekaligus tetap bertumpu pada praktik berbasis bukti. Dengan demikian, naskah ini diharapkan berguna bagi mahasiswa dan akademisi sebagai pijakan teoretik-empirik bagi praktisi seperti psikolog, konselor, pendidik, tenaga kesehatan, dan penyuluh, sebagai kerangka kerja yang operasional, bagi orang tua serta pemangku kebijakan sebagai rujukan strategis untuk memperkuat ekosistem kesejahteraan psikososial; dan bagi masyarakat pembelajar sebagai panduan bernuansa yang melampaui simplifikasi populer.

Penulis menyadari adanya batasan, sebab keluasan cakupan menuntut strategi penyajian yang bersifat sintesis. Karena itu, beberapa bagian menghadirkan peta konsep dan jalur rujukan agar pembaca dapat menelusuri subtopik tertentu secara lebih teknis. Namun, justru pada tingkat sintesis inilah buku ini diharapkan berfungsi sebagai gerbang: membuka akses pemahaman, merangsang dialog lintas disiplin, dan mendorong praktik yang berempati, beretika, dan berbasis bukti.

Akhirnya, terima kasih disampaikan kepada pihak-pihak yang telah berkontribusi dalam proses penulisan dan penerbitan. Semoga buku ini menjadi amal pengetahuan yang memperkukuh upaya kolektif kita dalam memajukan literasi kesehatan mental yang holistik—berakar pada nilai, berpijak pada data, dan berorientasi pada kemaslahatan. Semoga Allah Swt. melimpahkan taufik untuk menjaga kejernihan jiwa, keluhuran akhlak, dan ketangguhan batin dalam setiap tahap kehidupan.

Tim Penulis

DAFTAR ISI

Halaman Judul.....	i
Halaman Balik Judul	iii
Kata Pengantar.....	v
Daftar Isi	vii
Bab I	
Pengertian Kesehatan Mental.....	1
A. Pengertian Kesehatan Mental.....	1
B. Model Pendekatan Kesehatan Mental	8
C. Karakteristik Mental yang Sehat	10
D. Prinsip-prinsip Kesehatan Mental	13
E. Langkah Menuju Mental Sehat	14
F. Fungsi dan Peran Kesehatan Mental	15
Bab II	
Sejarah Perkembangan Kesehatan Mental.....	17
A. Pengantar.....	17
B. Kesehatan Mental pada Masa Pra-Sejarah	17
C. Kesehatan Mental pada Masa Peradaban Awal	19
D. Kesehatan Mental Pada Masa Kejayaan Islam	19
E. Kesehatan Mental sebagai Disiplin Ilmu	23
F. Kesehatan Mental di Indonesia	27
Bab III	
Penyesuaian Diri.....	37
A. Pengantar	37
B. Pengertian Penyesuaian Diri	37
C. Macam-macam Penyesuaian Diri	37
D. Faktor-faktor Dinamik dalam Penyesuaian Diri	50
E. Mekanisme dalam Penyesuaian Diri.....	53
Bab IV	
Gangguan Mental	59
A. Pengantar	59
B. Aliran-aliran dalam Memandang Kesehatan Jiwa	59

C. Istilah-istilah Gangguan Mental	60
D. Macam-macam Gangguan Mental	61
E. Neurosis	62
F. Faktor-faktor Penyebab Timbulnya Neurosis	78
G. Pengaruh Gangguan Kesehatan Mental	79

Bab V

Penyakit Mental	81
A. Pengantar	81
B. Pengertian Penyakit Mental (Psikosis)	82
C. Ciri-ciri Psikosis	82
D. Macam-macam Penyakit Mental:	83
E. Kata Akhir	90

Bab VI

Gangguan Moral	91
A. Pengantar	91
B. Pengertian Gangguan Moral	91
C. Pengertian Gangguan Moral	96
D. Macam-macam Gangguan Moral	97
E. Macam-macam Gangguan Moral Kategori Kriminal.....	104
F. Gangguan Moral pada Anak	107
G. Faktor-faktor yang Memengaruhi Moral.....	107
H. Moralitas dan Pendidikan Karakter	108
I. Kata Akhir	109

Bab VII

Penyakit Hati (Rohani)	111
A. Pengantar.....	111
B. Pengertian Penyakit Hati	111
C. Jiwa dan Kekuatannya	112
D. Macam-macam Penyakit Hati	114
E. Faktor-faktor yang Menyebabkan Penyakit Rohani	128
F. Cara Mensucikan Jiwa	130

Bab VIII

Problem dalam Perkembangan Mental Anak	133
A. Pengantar.....	133
B. Karakteristik Anak.....	134
C. Faktor-faktor yang Menyebabkan Problem dalam Perkembangan Mental Anak.....	138

D. Problem Perkembangan Mental Anak.....	142
E. Gangguan yang Disebabkan Faktor Psikologis.....	150
F. Kekerasan terhadap Anak.....	153
G. Faktor yang Memengaruhi Anak dalam Berprestasi.....	164
H. Terapi pada Anak.....	166
Bab IX	
Problem Perkembangan Mental Remaja.....	169
A. Pengantar.....	169
B. Pengertian Remaja.....	170
C. Yang Terjadi pada Masa Remaja.....	172
D. Ciri-ciri Umum Masa Remaja.....	173
E. Problem-problem yang Umum Dialami oleh Remaja.....	177
F. Perbuatan Antisocial pada Remaja (Kenakalan Remaja).....	190
G. Faktor Penyebab Munculnya Problem Perkembangan Mental Remaja.....	192
H. Upaya Mencegah Terjadinya Problem Perkembangan Mental Remaja.....	193
Bab X	
Stres dan Manajemen Stres.....	195
A. Pengantar.....	195
B. Pengertian Stres.....	196
C. Sejarah Ilmu yang Membahas Stres.....	197
D. Faktor-faktor yang Menyebabkan Stres.....	199
E. Pengaruh Stres.....	204
F. Tahapan Stres Menurut Prof. Dr. Dadang Hawari, Sp.Kj.....	205
G. Depresi.....	207
H. Manajemen Stres.....	210
Bab XI	
Psikoterapi dan Perawatan Jiwa.....	217
A. Pengantar.....	217
B. Tujuan Terapi Kejiwaan.....	217
C. Macam-macam Terapi.....	217
D. Pelengkap Terapi.....	231
Daftar Pustaka.....	238
Biografi Penulis.....	243

BAB I

PENGERTIAN KESEHATAN MENTAL

A. Pengertian Kesehatan Mental

1. Kesehatan Mental Menurut Bahasa

Dilihat dari akar katanya, kesehatan berasal dari kata sehat. Yang dimaksud dengan sehat adalah keadaan baik segenap badan serta bagian-bagiannya (bebas dari rasa sakit). Sehat juga diartikan dengan waras. Sehat dapat dikatakan dalam keadaan baik dan normal. Sedangkan kesehatan adalah kondisi atau keadaan sehat (KBBI, 1988, hal. 174).

Adapun pengertian mental dalam Kamus Besar Bahasa Indonesia adalah hal yang menyangkut batin atau watak manusia, yang bukan bersifat badan atau tenaga. Istilah mental sering kali diartikan dengan mentalitas, yaitu keadaan aktivitas jiwa (batin), cara berpikir dan berperasaan (KBBI, 1988, hal. 574-575).

Apabila dua kata tersebut digabungkan, kesehatan mental merupakan bagian yang tidak terpisahkan (integral) dari kesehatan itu sendiri dan menjadi unsur utama dalam menunjang terwujudnya kualitas hidup manusia yang utuh.

Kesehatan mental merupakan terjemahan dari istilah mental *hygiene*. Mental (dari kata Latin: *mens, mends*) berarti jiwa, nyawa, sukma, roh, semangat, sedangkan *hygiene* (dari kata Yunani: *hugiene*) berarti ilmu tentang kesehatan (Yustinus Semiun, 2006, hal. 9).

Sehat dalam pandangan agama Islam bukan hanya bebas dari penyakit atau cacat jasmani, tetapi juga rohani. Islam memperkenalkan istilah *afiat* (*sehat wal afiat*) yang hakikatnya adalah fungsinya seluruh potensi, baik jasmani maupun rohani manusia, sehingga mampu mencapai tujuan kehadirannya di muka bumi ini (Quraish Shihab, 1995, h. 282). Dengan kesehatan kualitas hidup dan pengabdianya menjadi meningkat.

Kesehatan mental lebih dipahami sebagai sebuah kondisi mental yang sehat. Kondisi sebaliknya adalah mental yang tidak

sehat. Terdapat beberapa istilah yang digunakan dalam pembahasan mengenai kondisi mental yang tidak sehat. Coleman mengumpulkan sejumlah istilah yang terkait dengan kondisi mental yang tidak sehat sebagai berikut:

- a. Perilaku Abnormal (*Abnormal Behavior*)
- b. Psikopatologi
- c. Perilaku Maladaptif
- d. Gangguan Mental
- e. Gangguan Emosional
- f. Sakit Mental
- g. Gangguan Perilaku (*Behavior Disorder*)
- h. Gila (*Insanity*)

Dalam perspektif Islam, kondisi sakit dikenal dengan istilah *maridh*. Pengertian *maradh* pada awalnya adalah sesuatu yang menimpa badan sehingga menjadikan badan itu keluar dari keseimbangan yang khusus. Istilah *al-maradh* juga diartikan segala sesuatu yang keluar dari batasan sehat dan selamat dari penyakit atau kemunafikan atau kelalaian dalam suatu urusan. Dengan demikian, yang sakit tidak hanya fisik, akan tetapi juga jiwanya (Ahmad Husain Salim, 2009).

Untuk memahami pengertian kesehatan mental secara menyeluruh dalam pembahasan berikutnya akan dipaparkan pengertian secara terminologi yang dikemukakan oleh para ahli.

2. Kesehatan Mental Menurut Para Ahli

Menurut Dadang Hawari yang dimaksud sehat, tidak hanya sehat organ biologis, psikologis dan sosial, akan tetapi semakin lengkap dengan ditambah dengan sehat secara spiritual. Dengan ungkapan lain, orang yang sehat mentalnya, tidak hanya sehat secara fisik, psikologis, dan sosial, akan tetapi sehat juga spiritualnya.

Tidak mudah untuk mendefinisikan kesehatan mental, karena kondisi mental yang sehat pada seseorang berbeda-beda faktornya. Suratdjo A. Wiramihardja, dalam bukunya *Pengantar Psikologi Abnormal* mengemukakan beberapa pengertian kesehatan mental menurut beberapa ahli. Berikut dikemukakan pengertian kesehatan mental menurut para ahli:

- a. Kesehatan mental menurut C. Maninger adalah penyesuaian manusia terhadap dunia lingkungannya dan penyesuaian

terhadap diri sendiri dengan keefektifan dan kebahagiaan yang nyaman. Mental yang sehat mempunyai kemampuan dalam memelihara dirinya, temperamen, inteligensi yang siap pakai, perilaku yang memiliki pertimbangan sosial, dan adanya kecenderungan untuk merasa bahagia

- b. Menurut H. B. English, kesehatan mental adalah keadaan yang relatif menetap di mana seseorang *well adjusted* memiliki semangat hidup yang cukup untuk menghadapi masalah sehari-harinya dan senantiasa berusaha untuk mengaktualisasikan atau merealisasikan diri. Jadi yang dimaksud dengan kesehatan mental adalah keadaan pribadi yang positif, tidak hanya tidak adanya gangguan jiwa.
- c. W. H. Boehm mendefinisikan sehat mental sebagai kondisi dan taraf penyesuaian diri terhadap lingkungan sosial dan dihargai dalam lingkungan tersebut serta menjadi pribadi yang memuaskan.
- d. Menurut Kilander, orang yang berperilaku sehat sama dengan orang yang berkepribadian normal. Orang yang berkepribadian normal adalah orang yang memperlihatkan kematangan emosional, menerima realitas, bisa bekerja sama dan bisa hidup bersama orang lain serta memiliki falsafah hidup yang menjaga dirinya ketika komplikasi-komplikasi kehidupan sehari-hari menjadi gangguan. Kematangan emosional yang dimaksud Kilander adalah:
 - 1) Disiplin Diri
Orang yang mempunyai kematangan emosi adalah orang yang mampu mendisiplinkan diri, mampu mengendalikan diri, dapat hidup dengan tenang dengan aturan-aturan dan dapat menerima adanya hukum atau undang-undang. Orang yang mendisiplinkan diri mampu membedakan mana kebutuhan dan mana keinginan, serta mampu mendahulukan kebutuhan daripada keinginan. Disiplin merupakan salah satu indikator dari sifat dan perilaku sabar, dan orang yang sabar akan mencapai keberhasilan dan memiliki mental yang sehat.
 - 2) Determinasi
Determinasi terdapat pada orang-orang yang mampu membuat keputusan sendiri dan menemukan sendiri

bagaimana cara menyelesaikan suatu masalah. Berikutnya mengikuti keputusan yang telah mereka buat. Ia tidak cepat menyerah dan menganggap bahwa masalah baru adalah tantangan, bukan ancaman.

3) Kemandirian

Orang yang dewasa belajar untuk mandiri. Apa yang dilakukan berdasarkan kemampuan diri dan bersumber pada sumber daya sendiri.

e. Menurut Zakiah Daradjat

Dalam bukunya "*Kesehatan Mental*" Zakiah Daradjat (1996) merangkum beberapa pengertian. Setidaknya ada empat pengertian yang dikemukakan dan satu pengertian yang menyempurnakan dari pengertian para ahli psikologi dengan pendekatan Islam/perspektif Islam. Keempat pengertian kesehatan mental tersebut adalah sebagai berikut:

1) Kesehatan mental adalah terhindarnya seseorang dari gangguan dan penyakit jiwa (neurosis dan psikosis).

Pengertian ini masih terlihat sempit dan terbatas, karena yang dimaksud dengan orang yang sehat mentalnya adalah mereka yang tidak terganggu dan berpenyakit jiwanya. Namun demikian, pengertian pertama ini banyak mendapat sambutan dari kalangan psikiatri.

Kembali pada istilah neurosis, pada awalnya kata tersebut berarti ketidakberesan dalam susunan syaraf. Namun, setelah para ahli penyakit dan ahli psikologi menyadari bahwa ketidakberesan tingkah laku tersebut tidak hanya disebabkan oleh ketidakberesan susunan syaraf, tapi juga dipengaruhi oleh sikap seseorang terhadap dirinya sendiri dan terhadap orang lain, maka aspek mental (psikologi) dimasukkan pula dalam istilah tersebut (Winarno Surahmat & Murray Thomas, 2080, hal. 139).

2) Kemampuan untuk menyesuaikan diri dengan dirinya sendiri, dengan orang lain dan masyarakat serta lingkungan di mana ia hidup. Pengertian ini lebih luas dan umum, karena telah dihubungkan dengan kehidupan sosial secara menyeluruh. Dengan kemampuan penyesuaian diri, diharapkan akan menimbulkan ketenteraman dan kebahagiaan hidup.

- 3) Terwujudnya keharmonisan yang sungguh-sungguh antara fungsifungsi jiwa serta mempunyai kesanggupan untuk mengatasi problem yang biasa terjadi, serta terhindar dari kegelisahan dan pertentangan batin (konflik).
- 4) Pengetahuan dan perbuatan yang bertujuan untuk mengembangkan dan meningkatkan potensi, bakat, dan pembawaan semaksimal mungkin, sehingga membawa kebahagiaan diri dan orang lain, terhindar dari gangguan dan penyakit jiwa.

Dari pengertian di atas dapat dipahami bahwa orang yang sehat mentalnya adalah orang yang terhindar dari gangguan dan penyakit jiwa, mampu menyesuaikan diri, sanggup menghadapi masalahmasalah dan kegoncangankegoncangan yang biasa terjadi, adanya keserasian fungsi jiwa, dan merasa bahwa dirinya berharga, berguna dan berbahagia serta dapat menggunakan potensipotensi yang ada semaksimal mungkin.

- 5) Batasan pengertian tersebut di atas belum termasuk di dalamnya unsur agama, sehingga Zakiah Daradjat menambahkan: harus berlandaskan keimanan dan ketakwaan serta bertujuan untuk mencapai hidup bermakna, bahagia di dunia dan akhirat.

Dengan demikian dapat diambil pengertian bahwa kesehatan mental adalah kondisi di mana seseorang terhindar dari gangguan dan penyakit jiwa, mampu menyesuaikan diri, sanggup menghadapi masalahmasalah dan kegoncangankegoncangan yang biasa terjadi, adanya keserasian fungsi jiwa, dan merasa bahwa dirinya berharga, berguna dan berbahagia serta dapat menggunakan potensipotensi yang ada semaksimal mungkin. Semua kondisi tersebut berlandaskan keimanan dan ketakwaan serta bertujuan untuk mencapai hidup bermakna, bahagia di dunia dan akhirat.

Dari uraian di atas, memunculkan empat pola wawasan dengan orientasi masing-masing, demikian konklusi yang diambil oleh Hanna Djumhana Bastaman (1995) menanggapi pengertian kesehatan mental di atas, yaitu orientasi pada simtomatis, penyesuaian diri, pengembangan potensi dan rohani. Dengan melihat paparan di atas, dapat disimpulkan menjadi lima pola wawasan tersebut adalah:

- a. Pola wawasan berorientasi pada simtomatis.
- b. Pola wawasan berorientasi pada penyesuaian diri.
- c. Pola wawasan berorientasi pada pengembangan potensi.
- d. Pola wawasan berorientasi pada agama (kerohanian).
- e. Pola wawasan berorientasi pada keharmonisan fungsi jiwa.

3. Menurut WHO

Menurut WHO, kesehatan mempunyai pengertian yang menyeluruh, artinya orang yang dalam keadaan sehat fisik, mental, dan kehidupan sosial yang lengkap, tidak semata-mata karena tidak adanya penyakit atau cacat/luka. Selanjutnya kesehatan mental menurut WHO adalah kondisi individu yang sehat sesuai dengan kemampuan dirinya, dapat mengatasi stres yang biasa dalam kehidupannya, dapat bekerja dengan senang, mampu memberikan kontribusi bagi lingkungan sekitarnya. Secara lebih rinci Organisasi Kesehatan Dunia (WHO) pada tahun 1959 memberikan batasan mental yang sehat adalah sebagai berikut:

- a. Dapat menyesuaikan diri secara konstruktif pada kenyataan meskipun kenyataan itu buruk baginya.
- b. Memperoleh kepuasan dari hasil jerih payah usahanya.
- c. Merasa lebih puas memberi daripada menerima.
- d. Secara relatif bebas dari rasa tegang dan cemas.
- e. Berhubungan dengan orang lain secara tolong-menolong dan saling memuaskan.
- f. Menerima kekecewaan untuk dijadikannya sebagai pelajaran di kemudian hari.
- g. Menjuruskan rasa permusuhan kepada penyelesaian yang kreatif dan konstruktif.
- h. Mempunyai rasa kasih sayang yang besar.

Kriteria tentang batasan sehat yang dikemukakan WHO—sebagaimana tersebut di atas—pada tahun 1984 disempurnakan dengan menambahkan satu elemen spiritual (agama). Oleh karena itu, yang dimaksud dengan sehat adalah bukan sehat dari segi fisik, psikologis, dan sosial saja, akan tetapi juga sehat dalam arti spiritual/agama, atau dalam istilah Dadang Hawari disebut dengan empat dimensi sehat: bio-psiko-sosial-spiritual (Dadang Hawari, 1995, hal. 12).

Menurut MFWH (World Federation for Mental Health) menyepakati, bahwa:

- a. Kesehatan Mental adalah suatu keadaan yang optimal pada sisi intelektual, emosional, dan sosial—tidak semata-mata adanya gangguan-gangguan mental—sepanjang tidak mengganggu lingkungannya, khususnya lingkungan sosial.
- b. Masyarakat yang sehat secara mental adalah masyarakat yang memberikan kesempatan optimal kepada anggotanya untuk mengaktualisasikan setiap potensinya (Sutardjo A. Wiramihardja, 2007, hal. 9).

4. Menurut UU Kesehatan RI

Problem kesehatan mental menjadi salah satu bagian dari Undang-Undang Kesehatan di Indonesia. Menurut Undang-Undang No. 36 tahun 2009 tentang Kesehatan bagian IX Kesehatan Jiwa pasal 144 ayat (1) dijelaskan bahwa upaya kesehatan jiwa ditujukan untuk menjamin setiap orang dapat menikmati kehidupan kejiwaan yang sehat, bebas dari ketakutan, tekanan, dan gangguan-gangguan lain yang dapat mengganggu kesehatan jiwa. Dengan demikian dapat diambil kesimpulan bahwa setiap warga negara berhak untuk mendapatkan ketenangan jiwa. Dengan kata lain, setiap orang berhak mendapatkan perlindungan dari rasa takut, tekanan maupun gangguan jiwa lainnya. Yang menjadi masalah, problem terkait dengan kesehatan mental dalam beberapa kasus bersifat subjektif dan personal serta individualis. Maksudnya, problem kesehatan mental sangat dipengaruhi ketahanan dan pengalaman mental seseorang dalam menghadapi persoalan kehidupannya. Meski demikian, sebagaimana dijelaskan dalam pasal-pasal berikutnya, seperti pasal pemerintah, pemerintah daerah, dan masyarakat bertanggung jawab menciptakan kondisi kesehatan jiwa yang setinggi-tingginya dan menjamin ketersediaan, aksesibilitas, mutu dan pemerataan upaya kesehatan jiwa.

Dari penjelasan pengertian yang diuraikan baik yang dikemukakan oleh para ahli maupun WHO serta yang termaktub dalam UU Kesehatan RI, dapat dipahami bahwa yang dimaksud dengan kesehatan mental adalah suatu kondisi yang memungkinkan perkembangan fisik, intelektual, dan emosional yang optimal dari seseorang dan perkembangan itu berjalan selaras dengan keadaan orang lain. Secara lebih spesifik, kesehatan mental adalah istilah yang digunakan untuk mendeskripsikan kondisi pikiran dan perasaan yang positif dan baik serta terhindar dari gangguan mental.

Dalam perspektif psikologi, kesehatan mental termasuk kemampuan individu untuk menikmati hidup dan untuk memperoleh keseimbangan antara aktivitas kehidupan dengan upaya untuk memperoleh kebahagiaan. Kesehatan mental juga merupakan pengungkapan dari emosi dan mampu menyesuaikan diri dengan baik antara kebutuhan dan kenyataan hidup yang dihadapinya. Dengan demikian kesehatan mental dapat dipahami sebagai suatu keadaan sejahtera secara psikososial di mana setiap individu menyadari potensi dirinya, dapat menghadapi tekanan yang normal dalam kehidupan, mampu bekerja secara produktif dan baik serta dapat berkontribusi bagi komunitasnya.

B. Model Pendekatan Kesehatan Mental

1. Model Psikoanalitik

Pendekatan ini memberikan tekanan pada peranan dorongan-dorongan dasar yang bersifat naluriah dan tidak disadari yang terdapat pada manusia umumnya, seperti dan terutama dorongan seks, sebagai penyebab utama terjadinya perilaku, termasuk perilaku yang menyimpang atau gangguan jiwa. Dalam pandangan ini kesehatan mental dipandang sebagai kondisi yang memungkinkan individu mampu untuk meredakan dan menyalurkan dorongan-dorongan dasar ini dalam batas-batas yang diajukan atau diminta masyarakat atau *society* dengan agama dan budayanya. Tingkah laku abnormal dilihat sebagai hasil dari perkembangan yang salah satu penggunaan *defense mechnism* yang berlebihan ketika individu menanggulangi kecemasan (*anxiety*) yang dihayatinya.

2. Model Behavioristik

Model ini menekankan pada perilaku yang *overt* atau terbuka, serta objektif. Tingkah laku ini dilihat sebagai upaya organisme untuk menyesuaikan diri dengan rangsangan-rangsangan di lingkungan, yang disebut stimulus. Abnormalitas dilihat sebagai adaptasi yang tidak efektif atau menyimpang, sebagai hasil belajar atau respons-respons maladaptif dan atau kegagalan untuk mempelajari apa atau kemampuan apa yang dibutuhkannya; atau dapat dikatakan salah dalam mempelajari suatu yang baik atau berhasil dalam mempelajari hal-hal yang tidak benar.

3. Model Humanistik

Model ini menekankan pada kecenderungan-kecenderungan alamiah manusia dalam hal pengarahan diri yang bertanggung jawab dan kepuasan diri. Abnormalitas dilihat sebagai kegagalan untuk mengembangkan humanitas seseorang secara penuh atau lengkap sebagai akibat dari adanya *blocking* atau distorsi kecenderungan-kecenderungan ini terhadap pertumbuhan dan kepuasan. Dalam pendekatan humanistik, terdapat asumsi bahwa pada dasarnya manusia mampu mencapai apa yang ingin ia capai melalui proses yang disebut aktualisasi diri.

4. Model Eksistensial

Model ini menekankan pada realitas primer kesadaran atau pengalaman dan keputusan-keputusan individual yang dilakukan secara sadar. Aliran ini yakin bahwa manusia pada dasarnya adalah makhluk yang ingin eksis. Abnormalitas dipandang pendekatan ini sebagai kegagalan untuk eksis mencapai identitas diri yang adekuat dan cara hidup yang penuh makna (*meaningfull life*).

5. Model Interpersonal

Model ini menekankan pada peran relasi antarpribadi dalam membentuk perkembangan dan perilaku individual. Abnormalitas dipandang sebagai hasil atau berasal dari relasi antarindividu atau akomodasi tipe yang patologis, gagal sebagai subjek yang membangun interaksi dengan sesamanya, sehingga kualitas pribadinya turun. Manusia, menurut aliran ini, pada dasarnya adalah makhluk sosial (*homo socius*) yang hanya dapat hidup kalau berada dalam hubungan pribadi dengan orang lain. Hubungan yang kualitasnya fungsional, dinilai kurang memadai untuk kehidupan manusia.

6. Pendekatan Kognitif

Pendekatan ini merupakan kelanjutan dari pendekatan behaviorisme, di mana pendekatan kognitif berpendapat bahwa kognisi ialah pikiran dan keyakinan yang membentuk perilaku kita maupun emosi yang kita alami. Terdapat tiga tipe kognisi, yaitu kasual atribusi, pengendalian keyakinan (*control believe*), dan asumsi-asumsi yang disfungsional (Sutardjo A. Wiramihardja, 2007, hlm. 23-25).

C. Karakteristik Mental yang Sehat

Jiwa yang sehat dalam arti kepribadian yang terintegrasi dengan baik menurut Skinner mempunyai karakteristik sebagai berikut:

1. Menerima diri sendiri. Dalam hal ini termasuk mempunyai perasaan harga diri, percaya pada kemampuan sendiri, mengenal dan menerima batas-batas kemampuannya, tidak terlalu kaku, dan mengenal perasaannya.
2. Diterima oleh orang lain, disukai dan diterima oleh orang tuanya, mempunyai teman-teman, dapat bekerja sama dengan baik dengan orang lain, sanggup menjadi pemimpin sekaligus sanggup menjadi bawahan.
3. Efisien dalam pekerjaan (atau studi), sanggup berkonsentrasi, bekerja menurut kemampuan, dapat menyelesaikan pekerjaannya, tenang, mempunyai rasa tanggung jawab dan dapat dipercaya.
4. Bebas dari konflik dalam diri sendiri, senang dengan pekerjaannya dan liburan, realistis, matang perilaku dan penilaian, dan dapat menguasai emosi (Muhammad Thohir, 2006, hal. 28).

Dalam referensi yang lain, seseorang yang sehat mentalnya mempunyai ciri-ciri sebagai berikut:

1. Merasa senang terhadap dirinya, (*kondisi ini ditandai dengan sikap*)
 - a. Mampu menghadapi situasi
 - b. Mampu mengatasi kekecewaan dalam hidup
 - c. Puas dengan kehidupannya sehari-hari
 - d. Mempunyai harga diri yang wajar
 - e. Menilai dirinya secara realistis, tidak berlebihan dan tidak pula merendahkan
2. Merasa nyaman berhubungan dengan orang lain
 - a. Mampu mencintai orang lain
 - b. Mempunyai hubungan pribadi yang tetap
 - c. Dapat menghargai pendapat orang lain yang berbeda
 - d. Merasa bagian dari suatu kelompok
 - e. Tidak “mengakali” orang lain dan juga tidak membiarkan orang lain “mengakali” dirinya
3. Mampu memenuhi tuntutan hidup