

BAB II

LANDASAN TEORI

A. Kesehatan Mental

1. Konsep Kesehatan Mental

Kesehatan mental merupakan cabang ilmu kejiwaan yang dikenal sejak abad -19. Pada 1875 masehi, di Jerman, kesehatan mental dianggap sebagai ilmu kejiwaan. Karena kemajuan dalam ilmu dan teknologi modern, studi kesehatan mental berkembang pesat pada pertengahan abad ke-20. Ia adalah ilmu yang praktis dan banyak digunakan dalam kehidupan sehari-hari, baik dalam bentuk bimbingan dan konseling yang dilakukan di semua aspek kehidupan manusia, seperti di rumah, sekolah, lembaga pendidikan, dan komunitas.⁹

Kesehatan mental, menurut Daradjat, didefinisikan sebagai kesejahteraan dalam kehidupan antara fungsi jiwa, kemampuan untuk menangani konflik, dan kemampuan untuk secara positif merasakan kebahagiaan dan kemampuan diri¹⁰. Selain itu, dia menekankan bahwa kesehatan mental terdiri dari individu yang tidak menunjukkan gejala gangguan jiwa.

Kondisi mental yang baik, menurut *World health organization* (WHO), merupakan keadaan dimana individu menyadari potensinya

⁹ Diana Vidya Fakhriyani, *Kesehatan Mental* (Pamekasan: Duta Media, 2019), 8.

¹⁰ Zakiah Drajat, *Kesehatan Mental* (Jakarta: CV Haji Mas Agung, 1988), 11.

sendiri, untuk bekerja dengan produktif dan berkontribusi pada komunitasnya. Dalam situasi pasca kekalahan pemilu, menjaga kesehatan mental menjadi hal yang krusial bagi para pelaku politik.¹¹

Hasneli menyatakan bahwa kejiwaan ada dan menyesuaikan diri yang terjadi antara manusia dan lingkungannya dengan tujuan untuk mencapai hidup yang bermakna dan bahagia baik di dunia maupun akhirat.¹²

Oleh karena itu, kesehatan mental dapat didefinisikan sebagai ketika seseorang dapat mengoptimalkan perkembangan fisik, intelektual, dan emosionalnya, seiring dengan kemajuan orang lain, dan kemudian dapat berbaur dengan lingkungannya. Hubungan antara gejala mental atau fungsi mental seperti pikiran, emosi, kehendak, sikap, persepsi, pandangan, dan keyakinan hidup harus bersinergi untuk mencapai keharmonisan yang bebas dari keraguan, kegelisahan, dan konflik batin.

2. Karakteristik Sehat Mental

Ciri-ciri mental yang sehat, menurut Syamsu Yusuf, dapat menunjukkan kesehatan mental:

¹¹World Health Organization And Departement Of Mental Health, *Mental Health Atlas 2005* (Geneva: World Health Organization, 2005): 8.

¹²Diana Vidya Fakhriyani, *Kesehatan Mental* (Pamekasan: Duta Media,2019), 11.

- a. Terhindar dari gangguan jiwa.

Menurut Darajat, gangguan jiwa (neurose) dan penyakit jiwa (psikose) merupakan dua kondisi kejiwaan yang berbeda satu sama lain. Pertama, orang yang menderita neurose tetap mengetahui dan merasakan kesulitan yang mereka hadapi, sementara orang yang tidak menderita psikose tidak mengetahui masalah yang dihadapi. Kedua, kepribadian neurose tetap nyata dan mampu hidup dalam dunia nyata, sementara kepribadian psikose terganggu dalam hal respons, perasaan, emosi, dan dorongan. Akibatnya, orang yang menderita psikose tidak memiliki integritas. Mental sehat merupakan mental yang tidak memiliki gangguan mental atau penyakit mental; sehingga mampu hidup di dunia nyata dan mengatasi masalahnya.

- b. Mampu menyesuaikan diri.

Penyesuaian diri merupakan proses memperoleh dan memenuhi dan memperoleh seseorang sehingga mereka dapat mengatasi stres, konflik, frustrasi, dan masalah tertentu dengan cara-cara alternatif. Apabila seseorang mampu mengatasi kesulitan dan masalah dengan cara yang wajar, tidak berdampak negatif pada dirinya atau lingkungannya, dan sesuai dengan norma sosial dan agama, seseorang dianggap memiliki penyesuaian diri yang baik

- c. Mampu Memanfaatkan Potensi Secara Maksimal

Selain kemampuan untuk menghadapi masalah dengan berbagai solusi pemecahannya, hal penting lainnya yang merupakan indikasi kesehatan mental adalah kemampuan seseorang untuk secara aktif memanfaatkan kelebihanannya, yaitu dengan memaksimalkan potensinya. Individu dapat memaksimalkan potensinya dengan berpartisipasi secara aktif dalam berbagai kegiatan yang bermanfaat dan membantu mereka berkembang. Misalnya, berpartisipasi dalam kegiatan belajar (di rumah, sekolah, atau lingkungan lokal), bekerja, berorganisasi, berolahraga, mengembangkan hobi, dan kegiatan positif lainnya yang dapat mendorong setiap orang untuk mengeksplorasi potensinya.

d. Mampu Mencapai Kebahagiaan Pribadi Dan Orang Lain

Orang-orang dengan kesehatan mental bertindak atau menanggapi situasi dengan cara yang positif untuk memenuhi kebutuhannya. Selain itu, memiliki respons yang positif berdampak positif pada dirinya sendiri dan orang lain. Orang-orang yang disebutkan di atas selalu berusaha untuk mencapai kebahagiaan pribadi dan orang lain tanpa mengganggu orang lain atau diri

mereka sendiri. Selain itu, mereka tidak mengorbankan hak orang lain demi keuntungan pribadi.¹³

B. Self Healing

1. Definisi Self Healing

Self Healing adalah pendekatan penyembuhan diri yang berbeda dari penggunaan obat-obatan; itu adalah proses mengeluarkan emosi dan perasaan yang tertanam di dalam tubuh seseorang, menurut Diana Rahmasari.¹⁴ *Self Healing*, menurut Ningrum, adalah suatu cara untuk mengelola emosi dan menghindari stres dengan mengalihkan perhatian Anda dari masalah Anda ke hal-hal yang dapat membuat Anda tenang dan bahagia. Dalam ilmu psikologis, sebuah proses yang membantu menyembuhkan luka batin, yaitu memanfaatkan kekuatan batin seseorang untuk bebas dari penderitaan, kecemasan, dan ketakutan.¹⁵ Oleh karena itu, dapat disimpulkan bahwa pemulihan diri juga dapat diartikan sebagai proses pemulihan dari trauma, gangguan psikologis, dan gangguan lainnya yang disebabkan oleh orang lain atau diri sendiri, baik yang terjadi di masa lalu maupun saat ini.

¹³Syamsu Yusuf L.N, *Kesehatan Mental Perspektif Psikologis dan Agama* (Bandung: PT Remaja Rosdakarya, 2018), 30.

¹⁴Diana Rahmasari, *Self Healing Is Knowing Your Own Self* (Surabaya: UNESA UNIVERSITY PRESS, 2020), 4.

¹⁵Nining Mustika Ningrum, Tri Purwanti, Dewi Kurnia Putri, "Treatment Self Healing Pada Ibu Hamil Di Era Pandemi Covid-19", *Jurnal Abdi Medika*, Vol. 1, No. 2 (Desember 2021): 34.

2. Faktor yang Mempengaruhi *Self Healing*

Menurut Maesaroh, berikut adalah faktor yang mempengaruhi *self healing*:

- 1) Keyakinan diri sendiri
- 2) Kualitas hubungan dengan orang tua
- 3) Dukungan dari lingkungan sekitar orang tersebut, dan
- 4) Memahami apa yang terjadi¹⁶

3. Tujuan *Self Healing*

Tujuan dari *self healing* adalah untuk menjadi lebih memahami diri sendiri. Ketika kita dapat melakukannya, kita akan menjadi dirinya dan penuh dengan penerimaan terhadap kegagalan, kegagalan, kesulitan, dan kegelisahan kita yang sudah berlalu. Kami juga akan menjadi lebih kuat dalam menghadapi masalah hidup kita.¹⁷

Tujuan dari *self-healing* adalah untuk memperoleh pemahaman yang baik tentang dirinya tidak ideal, dan membangun perspektif yang lebih positif tentang peristiwa yang telah terjadi kepada dirinya. Ketika seseorang berhasil melakukan *self healing*, mereka menjadi kuat untuk menghadapi tantangan, kegagalan, dan trauma dari masa lalu. Seorang

¹⁶ Ayu Maesaroh, "Dinamika Self Healing Remaja Dampak Perceraian Orangtua" (Skripsi, Universitas Islam Negeri Prof. K.H Saifuddin Zuhri, 2021), 20.

¹⁷ Nining Mustika Ningrum, Tri Purwanti, Dewi Kurnia Putri, "Treatment Self Healing Pada Ibu Hamil Di Era Pandemi Covid-19", *Jurnal Abdi Medika*, Vol. 1, No. 2 (Desember 2021): 34.

individu akan memiliki pandangan bahwa masalah yang ada dalam hidup dapat memberikan pembelajaran yang tidak diajarkan oleh siapa pun, kecuali diri sendiri. Pengobatan diri sangat penting karena dapat membawa energi positif bagi individu.

4. Metode-metode *Self Healing*

Terdapat banyak metode yang dapat digunakan dalam *self healing*. Praktik *self healing* sendiri dirancang untuk membantu seseorang menggali dan mengekspresikan intelegensi dan kebijaksanaan yang ada dalam tubuhnya. Ini dapat membantu seseorang menjadi tahu dan memahami bagaimana tubuh berfungsi dalam berbagai aspek fisik, emosional, sadar, bawah sadar, energi, dan informasional. Berikut di antaranya metode-metode *self healing* yaitu :

a. Meningkatkan *Self-Compassion*.

Werner, Jazaieri, Goldin bahwa *self compassion* merupakan sikap ketika mengalami penderitaan kegagalan atau kekurangan individu memberikan kehangatan pada dirinya.¹⁸ *Self-compassion* adalah kemampuan untuk memahami keadaan emosi seseorang dan reaksi emosi mereka terhadap penderitaan yang dialami bersamaan dengan keinginan untuk menolong diri sendiri. Melalui

¹⁸ Kelly H. Werner, „ Self Compassion And Social Anxiety Disorder “, *Anxiety Stress And Coping*, Vol 25, No.5 (Agustus 2012): 545.

self-compassion, seseorang dapat memahami dirinya sendiri dan meningkatkan kepedulian terhadap diri sendiri.¹⁹

b. *Forgiveness*

Menurut Ghani, forgiveness adalah proses seseorang untuk melepaskan kemarahan, dendam, dan rasa sakit yang disebabkan oleh orang lain.²⁰ Sementara Worthington & Scherer mengatakan bahwa forgiveness adalah proses mengubah emosi yang negatif, seperti tersinggung, marah, dan sakit hati, menjadi emosi yang positif, seperti berempati, bersimpati, dan berbuat kebajikan.²¹ Berdasarkan kedua definisi ini, dapat disimpulkan bahwa forgiveness adalah kondisi individu berproses untuk mengubah emosi negatif menjadi emosi positif.

c. *Gratitude*

Menurut Haryanto dan Fatchiah Kertamuda, kebersyukuran adalah cara untuk menggunakan apa yang mereka miliki dalam hidup untuk tujuan yang baik.²² Menurut Hambali, Meiza, dan Fahmi, kebersyukuran adalah kegiatan yang diawali

¹⁹ Diana Rahmasari, *Self Healing Is Knowing Your Own Self* (Surabaya: UNESA UNIVERSITY PRESS, 2020), 34.

²⁰ Ghani, *Forgivenesses therapy*, (Yogyakarta: Kanisius, 2011), 9.

²¹ Everet L. Worthington & Michael Scherer, "Forgiveness is An Emotion-Focused Coping Strategy That Can Reduce Health Risks and Promote Health Resilience: Theory, review and hypotheses", *Psychology and Health*, Vol. 19, No. 3 (Juni 2004):385.

²² Hadrix Chris Haryanto & Fatchiah E Kertamuda, "Syukur Sebagai Sebuah Pemaknaan", *Insight: Jurnal Ilmiah Psikologi Vol. 18 No. 2* (Agustus 2016): 116.

dengan niat baik dan sikap positif dengan tindakan baik dan bermoral.²³ Didasarkan pada kedua penjelasan di atas, rasa terima kasih adalah upaya seseorang untuk menggunakan dan mensyukuri apa yang mereka miliki untuk hal-hal yang positif

d. *Positive self talk*

Self talk, menurut Burnett, adalah pembicaraan internal yang terorganisir yang berasal dari dan untuk diri sendiri sebagai bentuk pemikiran tentang diri sendiri dan lingkungan sekitar.²⁴ Menurut Chroni, self talk adalah percakapan ekesternal atau internal yang digunakan untuk memberikan penguatan dan instruksi pada kinerja seseorang dalam pekerjaan.²⁵ Dari kedua penjelasan di atas, dapat disimpulkan bahwa percakapan pribadi yang positif adalah percakapan tentang diri sendiri tentang cara memikirkan diri sendiri dan lingkungan yang akan dihadapi untuk meningkatkan kinerja

²³ Meiza A Hambali & Fahmi, "Faktor-Faktor Yang Berperan Dalam Kebersyukuran (Gratitude) Pada Orang Tua Anak Berkebutuhan Khusus Perspektif Islam", *Psympatic: Jurnal Ilmiah Psikologi*, Vol. 2 No.1. (Mei 2015): 98.

²⁴ Isnaeni Marhani, Riana Sahrani & Sesilia Monika, " Efektifitas Pelatihan Self Talk untuk Meningkatkan Harga Diri Remaja Korban Bullying (Studi pada Siswa SMP X Pasar Minggu), *Jurnal Inspiratif Pendidikan*, Vol. 7 No. 1 (Mei 2018): 11.

²⁵ Stiliani Chroni, Stefanos Perkos & Yannis Theodorakis , "Function And Preference Of Motivational And intruactional Self Talk For Adolescent Basketball Players" *Athletic Insight* Vol. 9 No. 1 (Maret 2007): 19.

