

BAB II

KAJIAN TEORI

A. Pembangunan Gereja

1. Pengertian dan Fungsi Pembangunan Gedung Gereja

Pembangunan gedung gereja adalah tempat utama beribadah umat Kristen. Gedung gereja juga menjadi kebanggaan persekutuan. Kebanggaan ini menyebabkan banyaknya gedung gereja dibangun untuk digunakan dalam bersekutu dengan Tuhan. Selain itu, bahan-bahan bangunannya juga yang serba berkualitas, mahal, memberi kesan mewah. Pembaruan fisik, pembangunan gedung gereja beserta asesorisnya, tak terlepas dari semangat yang menggloabal. Memiliki gedung gereja dan asesorisnya yang serba mewah dianggap keberhasilan dan menjadi kebanggaan dan kepuasan tersendiri.¹⁶

Pembangunan gereja dapat dimaknai dalam dua aspek:

a. Pembangunan Fisik

- 1) Pembangunan gedung gereja: Ini adalah definisi yang paling umum dipahami, yaitu proses mendirikan atau merenovasi bangunan fisik gereja.

¹⁶ Paulus M. Tangke, *Pembangunan Gedung Gereja Vs Pembangunan Gereja*, 25 April 2012.

- 2) Pembangunan infrastruktur: Meliputi pembangunan fasilitas penunjang seperti ruang kelas, pastoran, taman, dan lain sebagainya.¹⁷

Pembangunan gedung adalah wujud fisik hasil pekerjaan konstruksi yang telah dirancang dan direncanakan dengan fungsinya sebagai tempat jemaat melakukan kegiatan keagamaan. Gedung gereja harus benar-benar menjadi gedung yang berkualitas baik dalam hal fisik namun yang utama adalah kualitas fungsi. Gedung gereja hendaknya dijadikan sarana untuk membangun relasi horizontal (antar sesama jemaat maupun dengan masyarakat luas) dan relasi vertikal (relasi manusia dengan Tuhan). Untuk itu perlu dibangun persekutuan dialogis yang dinamis dan kreatif, serta terbuka, saling mendengarkan dan saling pengertian. Selain itu gereja harus menjadi gereja yang mandiri dan terbuka. Mandiri dalam arti hidup dalam persaudaraan sejati dan saling menopang. Terbuka dalam arti harus membuka isolasi tertutupan dan terbuka terhadap bermasyarakat. Selain itu menjalin relasi yang baik dengan denominasi gereja dan agama lain yang ada dalam dialog dan karya.¹⁸ Dalam pembangunan gereja yang kokoh baik fisik maupun non-fisik. Secara fisik, gereja dapat mewujudkan kemandiriannya melalui pembangunan gedung rumah ibadah atau segala

¹⁷ Indra Nona Towesu & Silvana Palenewen *Makna Pembangunan Gedung Gereja Dalam Ibadah di GKST Jemaat Sion Hanggira Klasik Behoa*, UEPURO: Jurnal Ilmiah Teologi Dan Pendidikan Kristiani, Vol. 1 (1) 2021.

¹⁸ Correia Saturlino, *Gedung Gereja Harus Punya Kualitas Fungsi*, KEMENAG NTT: 19 April 2018.

program pembangunan gereja, sedangkan non-fisik, gereja dapat membangun mental, spritualitas, atau kerohanian dan pengetahuan.¹⁹

b. Pembangunan Non-fisik atau Rohani:

1. Pembangunan iman: Meningkatkan kualitas iman jemaat melalui berbagai program pembinaan, seperti katekese, seminar, dan pendalaman Alkitab.
2. Pembangunan karakter: Membentuk karakter jemaat yang sesuai dengan nilai-nilai Kristiani melalui berbagai kegiatan seperti pembinaan remaja, pelayanan sosial, dan lain sebagainya.
3. Pembangunan komunitas: Memperkuat hubungan dan persaudaraan antar jemaat, serta membangun komunitas yang inklusif dan ramah bagi semua orang.

Pada dasarnya, pembangunan gedung gereja yang ideal menggabungkan kedua aspek tersebut. Pembangunan fisik gereja haruslah mendukung dan memfasilitasi pembangunan rohani jemaat.²⁰

Pembangunan gedung gereja juga memiliki fungsi. Fungsi gedung gereja adalah gereja dapat menjadi sarana pembangunan rohani yaitu untuk membangun kerohanian bagi masyarakat di sekitarnya dan

¹⁹ Tino Sinaga, *Gereja Yang Mandiri dan Berkeadilan*, GKPI Sinode, 2021.

²⁰ Budiman Widjaja dan Meitha Sartika, *Pembangunan Jemaat Dan Pertumbuhan Gereja*, STULOS vol.19, no. 2 (2021) 200.

menjangkau jiwa-jiwa bagi kemuliaan nama Tuhan. Bangunan gedung gereja sangat mempengaruhi arsitekturnya untuk menjalankan segala aktivitas keagamaan maupun ritual atau liturgi yang di jalankan. Bangunan gedung gereja membantu menetapkan makna ibadah bagi orang yang berkumpul di dalamnya serta dapat mendiktekan kemungkinan terbuka bagi kita dalam bentuk-bentuk dan gaya ibadah.²¹

Berikut adalah beberapa fungsi gereja yang bahkan hingga saat ini masih tetap sama diseluruh gereja di penjuru dunia:

a. Pusat Ibadah

Hubungan kita dan Tuhan bersifat pribadi dan publik, dan kita membutuhkan keduanya. Walaupun kita bisa menyembah Tuhan sendirian dikamar atau dirumah kita masing-masing, tetapi istilah penyembahan biasanya menunjukkan sesuatu yang kita lakukan di depan umum. Kata ibadah dalam bahasa Inggris berhubungan dengan kata worth. Kita mengungkapkan nilai Tuhanyang layak saat kita menyembah dia.

b. Disiplin Rohani

Disiplin rohani bisa dilakukan melalui doa dan merenungkan firman Tuhan. Disiplin rohani, yang memberikan manfaat untuk hubungan kita secara pribadi dengan Tuhan. Kita juga bisa belajar lebih

²¹ James F.White, *Pengantar Ibadah kristen*, (Jakarta: BPK Gunung Mulia, 2009), 78.

banyak tentang doa dan kebiasaan rohani lainnya dengan menghadiri komunitas dimana orang-orang percaya berkumpul bersama.

c. Komunitas

Gereja kadang kala disebut dengan komunitas, kita semua perlu memberi dan menerima kasih dan didalam komunitas gereja kita bisa membangunnya didalam jalinan Kasih Tuhan. Komunitas ini membantu dalam menjalin hubungan antara satu dengan yang lain.

d. Wadah Pelayanan

Gereja harus menjadi tempat dimana orang-orang percaya bisa memberi diri untuk melayani orang-orang yang membutuhkan. Yesus sendiri telah melakukan hal ini ketika Dia berkeliling dan menjangkau orang-orang miskin, sakit dan terbuang. Pelayanan harus dilakukan baik didalam maupun diluar gereja. Gereja saat ini harus hadir sebagai saluran kasih dan menjadi jawaban bagi kebutuhan orang lain.

e. Media Penginjilan

Penginjilan membutuhkan wadah pribadi. Saat Tuhan ingin menyampaikan pesan-Nya kepada manusia, dia memakai manusia untuk melakukannya. Jadi gereja harus memiliki semangat penginjilan. Gereja harus melakukan misi penginjilan dan mengutus orang-orang yang Tuhan percayakan untuk memberitakan injil.²²

²² freedomkw.com Kata Alkitab, 27 Maret 2024

2. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Pembangunan Gedung Gereja

Pembangunan gedung gereja yang saat ini dalam prosesnya menghadapi berbagai kendala hal ini dipengaruhi dalam beberapa faktor yaitu faktor internal dan faktor eksternal. Faktor internal dalam hal ini adalah sistem organisasi yang sangat dipengaruhi oleh faktor sosial berjemaat yang mempengaruhi jalannya sistem manajemen proyek yang sementara dikerjakan, hal ini juga menyebabkan hampir semua anggota jemaat terlibat langsung di dalam pengerjaan proyek dan membuat sistem pengambilan keputusan oleh kepala proyek dalam hal ini adalah Ketua Panitia Pembangunan semakin kompleks. Dalam hal sumber daya yang digunakan dalam pembangunan gedung gereja kepala proyek harus juga menyesuaikan dengan sumber daya yang dimiliki oleh anggota jemaat yang secara langsung sangat berpengaruh pada kualitas dan kuantitas sumber daya yang dipakai.²³

Faktor lainnya keberhasilan dalam pembangunan gedung gereja yaitu:

- a. Faktor pertama adalah dukungan dari pemerintah setempat dan kepolisian. Mereka memiliki wewenang untuk menerima atau

²³ Ferry Wantouw, Tryadi Wilhelmus Tumewu & Ronald Albert Rachmadi, *Analisa Resiko Pembangunan Gedung Gereja Gmim Petra Perumahan Permata Asri Sea*, Jurnal Realtech, (2019): Vol. 15, No.2, 108-113

menolak pengajuan izin pendirian gereja dan menghentikan massa yang ingin mengganggu proses pembangunan gedung gereja.

- b. Faktor kedua adalah dukungan dari tokoh agama setempat. Ini berhasil menciptakan hubungan baik dan mengubah sikap tokoh ini untuk mendukung pembangunan gedung gereja.
- c. Faktor ketiga adalah keberhasilan dialog dengan masyarakat Muslim di daerah sekitar untuk menghindari kesalahpahaman dan untuk menegaskan bahwa gereja tersebut tidaklah dibangun untuk memfasilitasi kristenisasi terhadap umat Muslim, tetapi untuk digunakan oleh anggota gereja.²⁴

3. Faktor-Faktor Yang Mendukung Pembangunan Gedung Gereja

Berikut adalah beberapa faktor pendukung pembangunan gedung gereja:²⁵

- a. Faktor internal
 1. Pertumbuhan jumlah jemaat: Seiring dengan bertambahnya jumlah jemaat, kebutuhan akan tempat ibadah yang lebih luas dan memadai menjadi semakin mendesak. Dukungan yang penuh dari jemaat terhadap pembangunan, baik dalam bentuk finansial, tenaga

²⁴ Irsyad Rafsadi, *Faktor Penting Keberhasilan Pendirian Gereja di Indonesia*, PUSADparamadina (2019).

²⁵ Agus Mawara, *Usaha Dana Pembangunan Gedung Gereja*, <https://mediapustakapapua.id/2022/06/08/usaha-dana-pembangunan-gedung-gereja/>, diakses 15 april 2024s

dan doa. Dukungan ini akan memberi semangat dan motivasi bagi yang terlibat dalam proses pembangunan.

2. Keinginan untuk meningkatkan kualitas ibadah: Gedung gereja baru yang dirancang dengan baik dan modern dapat memberikan suasana yang lebih kondusif untuk beribadah dan meningkatkan kekhusyukan jemaat.
3. Kebutuhan untuk menunjang berbagai kegiatan gereja: Selain ibadah, gereja juga sering mengadakan berbagai kegiatan lain seperti pembinaan iman, seminar, dan persekutuan. Gedung gereja yang baru dapat menyediakan ruang yang lebih luas dan memadai untuk kegiatan-kegiatan tersebut.
4. Meningkatnya kemampuan finansial jemaat: Dengan semakin sejahteranya jemaat, mereka mungkin lebih mampu untuk menyumbangkan dana untuk pembangunan gedung gereja baru.

b. Faktor eksternal

1. Dukungan dari pemerintah: Pemerintah Indonesia memberikan kebebasan beragama dan menjamin hak setiap orang untuk beribadah. Hal ini dapat mendorong pembangunan gedung gereja baru di berbagai daerah.
2. Perkembangan sosial dan ekonomi: Seiring dengan kemajuan sosial dan ekonomi masyarakat, kebutuhan akan sarana ibadah yang lebih representatif dan modern juga semakin meningkat.

3. Ketersediaan lahan: Ketersediaan lahan yang strategis dan murah untuk pembangunan gedung gereja baru juga merupakan faktor penting yang perlu dipertimbangkan.
4. Dukungan dari masyarakat: Dukungan dari masyarakat sekitar terhadap pembangunan gedung gereja baru dapat memperlancar proses pembangunan dan meminimalisir hambatan.

Selain faktor-faktor di atas, beberapa faktor lain yang juga dapat mendukung pembangunan gedung gereja baru antara lain:

- a. Kehadiran pendeta atau pemimpin gereja yang visioner dan inspiratif: Pemimpin yang visioner dan inspiratif dapat memotivasi jemaat untuk mendukung pembangunan gedung gereja baru.
- b. Adanya program pembangunan yang terencana dan matang: Program pembangunan yang terencana dan matang akan membantu dalam menggalang dana dan memastikan kelancaran proses pembangunan.
- c. Adanya kerjasama yang baik antara jemaat, pengurus gereja, dan pihak-pihak terkait lainnya: Kerjasama yang baik antara semua pihak yang terlibat dalam pembangunan gedung gereja baru sangat penting untuk memastikan keberhasilan proyek.
- d. Pembangunan gedung gereja baru merupakan sebuah proyek yang besar dan membutuhkan banyak pertimbangan. Dengan mempertimbangkan berbagai faktor pendukung dan penghambat yang ada, diharapkan pembangunan gedung gereja baru dapat

berjalan dengan lancar dan menghasilkan tempat ibadah yang nyaman dan kondusif bagi jemaat untuk beribadah.

4. Faktor-faktor yang Menghambat Pembangunan Gedung Gereja

Pembangunan gedung gereja memiliki hambatan yang menjadi faktor dalam pembangunan. Pembangunan gedung gereja ini dapat menghadapi berbagai hambatan, yang dapat dikategorikan menjadi beberapa faktor utama:

a. Faktor Internal:

1. Keuangan

Keterbatasan dana merupakan hambatan umum, terutama bagi komunitas kecil atau baru. Biaya desain, konstruksi, bahan bangunan, dan pemeliharaan dapat membebani. Dana yang dibutuhkan dalam pembangunan tidaklah sedikit, karena banyaknya kebutuhan yang diperlukan dalam bangunan agar sesuai yang di harapkan.

2. Keanggotaan

Jumlah jemaat yang sedikit atau menurun dapat menyulitkan pendanaan dan dukungan untuk proyek pembangunan. Pembangunan sangat memerlukan anggota yang memudahkan pendanaan dan dukungan yang membantu dalam pembangunan agar kebutuhan lebih mudah.

3. Kepemimpinan

Kurangnya kepemimpinan yang kuat dan visi yang jelas dapat menghambat pengambilan keputusan dan koordinasi proyek. Pemimpin yang tidak memperhatikan tanggung jawabnya akan sulit mencapai tujuan yang diharapkan. Pemimpin harus menjadi cerminan yang mendukung.

4. Konflik internal

Perselisihan antar jemaat atau pengurus gereja dapat menghambat kemajuan proyek dan menguras sumber daya. Adanya pihak tertentu yang memiliki pribadi sehingga memicu konflik atau hambatan. Konflik yang terjadi dapat menghambat dalam penyelesaian pembangunan.

b. Faktor Eksternal:

1. Perizinan

Proses perizinan sering menjadi sumber masalah dan juga menjadi hambatan. Perizinan yang rumit dan lamban dari pemerintah daerah dapat menghambat dimulainya proyek. Persyaratan dan regulasi yang ketat terkait pembangunan tempat ibadah bisa menjadi hambatan.

2. Penolakan masyarakat

Penolakan masyarakat atau intoleransi agama masih menjadi isu di beberapa daerah, dan kekhawatiran akan gangguan

sosial. Ketidaksetujuan atau penolakan dari masyarakat sekitar terhadap pembangunan gereja dapat menimbulkan konflik dan menghambat proyek.

3. Ketersediaan lahan

Kesulitan dalam menemukan lahan yang cocok dan terjangkau di lokasi yang diinginkan dapat menghambat proyek. Masalah lokasi pembangunan yang dianggap tidak strategis atau tidak sesuai dengan tata ruang. Keberatan dari pemilik tanah atau pihak lain yang memiliki kepentingan.²⁶

5. Dampak Pembangunan Gedung Gereja

Pembangunan gedung gereja dapat menjadi dampak dalam menjalankan kegiatan keagamaan yang menghambat pelaksanaan beribadah dan kegiatan lainnya. Pembangunan gedung gereja ini memiliki dampak positif dan negatif yaitu:

a. Dampak Positif

Pembangunan gedung gereja memberikan dampak yang positif bagi jemaat. Pembangunan gedung gereja menjadi tempat berkumpulnya jemaat dalam berbagai kegiatan keagamaan. Keberadaan gedung gereja yang dapat memberikan inspirasi atau harapan bagi jemaat. Pembangunan gedung gereja juga

²⁶ Alamudin Hamapu, *Viral Warga Rusak Pembangunan Gereja di Batam*, DetikNew. 2023

memberikan dorongan bagi yang terlibat untuk menjalankan tugas dan tanggung jawab.²⁷

b. Dampak Negatif

Pembangunan gedung gereja lebih terinspirasi oleh pemahaman gereja dengan munculnya masalah misalnya, perizinan pembangunan gereja yang sering berbelit-belit dan memakan waktu yang lama dan menghambat proses pembangunan. Pendanaan membangun gedung gereja biasa membutuhkan biaya yang besar yang dapat menjadi masalah bagi jemaat setempat. Ketidakadilan dalam pembangunan gedung gereja di wilayah tertentu dapat memicu perasaan yang terasing, dan berpotensi menimbulkan konflik. Persoalan konflik sosial yang justru terjadi akibat kurangnya komunikasi yang baik, karena kurangnya komunikasi hubungan yang tidak harmonis menimbulkan konflik.²⁸

B. Kesehatan Mental

1. Pengertian Kesehatan Mental

Kesehatan mental merupakan sebuah kondisi dimana individu terbebas dari segala bentuk gejala-gejala gangguan mental. Individu yang sehat secara mental dapat berfungsi secara normal dalam menjalankan

²⁷ Yulianus Atin, *Jemaat Gepempri Dusun Terentang Desa Subah Bangun Tempat Ibadah*,

²⁸ Pdt. Eden Ramses Siahaan & Pdt. Enig Sonatha Aritonang, *Diakonia Gereja dan Masyarakat (Kenangan Ketua Diakonia Sosial HKBP Yang Pertama : St Lucius Siahaan)*, official hkbp. Diakses 11 Juni 2024

hidupnya khususnya saat menyesuaikan diri untuk menghadapi masalah-masalah yang akan ditemui sepanjang hidup seseorang.²⁹ Kesehatan mental merupakan hal penting yang harus diperhatikan selayaknya kesehatan fisik. Diketahui bahwa kondisi kestabilan kesehatan mental dan fisik saling mempengaruhi. Gangguan kesehatan mental bukanlah sebuah keluhan yang hanya diperoleh dari garis keturunan. Tuntutan hidup yang berdampak pada stress berlebih akan berdampak pada gangguan kesehatan mental yang lebih buruk.

Definisi menurut WHO kesehatan mental menyatakan bahwa kondisi kesejahteraan "*well-being*" dimana individu dapat merealisasikan kemampuannya sendiri, dapat mengatasi tekanan kehidupan yang normal, dapat bekerja secara produktif, dan mampu memberikan kontribusi kepada komunitasnya.³⁰ Menurut Keyes mengatakan bahwa seseorang memiliki kesehatan mental yang baik tidak hanya terhindar dari penyakit mental tetapi juga memiliki keadaan mental yang sejahtera.³¹ Sedangkan menurut Mrazek & Haggerty dan Rogers & Pilgrim mengatakan kesehatan mental ditentukan oleh faktor biologis, psikologis,

²⁹ Adisty Wismani Putri, Budhi Wibhawa, *Kesehatan Mental Masyarakat Indonesia (Pengetahuan dan Keterbukaan Masyarakat dalam Gangguan Kesehatan Mental)*, Jurnal Vol.2 No.2, 252

³⁰ Dian, *Well-Being Kunci Kesehatan Mental di Masa Pandemi*, Diakses 27 Maret 2024

³¹ Alfin Adichandra, Peran Trait Mindfulness Dalam Melindungi Kesehatan Mental Mahasiswa Yang Sedang Menjalani Pembelajaran Daring, *GUIDENA: Jurnal Ilmu Pendidikan, Psikologi, Bimbingan dan Konseling*, Vol 12, No 2 (2022). 1

sosial, ekonomi, religiusitas, dan lingkungan yang berinteraksi dalam cara yang kompleks.³²

Menurut Fakhriyani mengatakan kesehatan mental adalah keadaan dimana perkembangan fisik, intelektual dan emosional pada diri seseorang tumbuh, berkembang dan matang pada kehidupannya, menerima tanggung jawab, menemukan penyesuaian, memelihara aturan sosial dan tindakan dalam budayanya.³³ Sedangkan menurut Jack Rachman mengatakan kesehatan mental adalah suatu kondisi dimana individu merasa bahagia dan puas, mampu menyesuaikan diri dengan lingkungan dan situasi yang dihadapi, serta mampu menggunakan kemampuan dan bakat yang dimilikinya secara optimal.³⁴

Berdasarkan dari pendapat para ahli kesehatan mental menyatakan bahwa kesehatan mental meliputi kemampuan individu untuk merealisasikan potensinya, mengatasi tekanan hidup, bekerja produktif, dan memberi kontribusi pada komunitasnya. Ada faktor-faktor seperti biologis, psikologis, sosial, ekonomi, religiusitas, dan lingkungan yang berperan dalam menentukan kesehatan mental seseorang. Kesehatan

³² Aloysius, Suryanto dan Salvia, Nada, Analisis Kesehatan Mental Mahasiswa Perguruan Tinggi Pada Awal Terjangkitnya Covid-19 di Indonesia. *Jurnal Citizenship Virtues*, (2021) vol.1 No.(2), 83.

³³ Latipun, *Kesehatan mental (Konsep dan Penerapan)*. UMMPress, 2019. 13

³⁴ Stanley Jack Rachman, *Anxiety (Clinical Psychology, a Modular Course)*, https://en.wikipedia.org/wiki/Stanley_Rachman, diakses 27 Maret 2024

mental juga melibatkan pertumbuhan fisik, intelektual, dan emosional, pemenuhan tanggung jawab, penyesuaian, serta kebahagiaan individu.

2. Ciri-ciri Kesehatan Mental

Kesehatan mental tidak hanya terbatas seseorang dari gangguan kejiwaan dan penyakitnya. Akan tetapi orang yang sehat mentalnya memiliki ciri-ciri utama sebagai berikut ³⁵

- a. Sikap kepribadian yang baik terhadap diri sendiri dalam arti dapat mengenal diri sendiri dengan baik.
- b. Pertumbuhan, perkembangan, dan perwujudan diri yang baik.
- c. Integrasi diri yang meliputi keseimbangan mental, kesatuan pandangan, dan tahan terhadap tekanan-tekanan yang terjadi.
- d. Otonomi diri yang mencakup unsur-unsur pengatur kelakuan dari dalam atau kelakuan-kelakuan bebas.
- e. Persepsi mengenai realitas, bebas dari penyimpangan kebutuhan, serta memiliki empati dan kepekaan sosial.
- f. Kemampuan untuk menguasai lingkungan dan berintegrasi dengannya secara baik.

³⁵ H. Adang Hambali dan Ujam Jaenudi, *Psikologi Kepribadian* (Bandung: Pustaka Setia 2013), 282.

3. Perkembangan Kesehatan Mental

Perkembangan kesehatan mental telah menjadi isu yang semakin penting dalam beberapa dekade terakhir. Hal ini didorong oleh berbagai faktor, termasuk:³⁶

- a. Peningkatan kesadaran: Masyarakat semakin menyadari pentingnya kesehatan mental dan dampaknya terhadap kehidupan.
- b. Destigmatisasi: Stigma yang terkait dengan kesehatan mental mulai berkurang, membuat orang lebih terbuka untuk mencari bantuan.
- c. Penelitian baru: Penelitian baru telah menghasilkan pemahaman yang lebih baik tentang penyebab dan pengobatan kesehatan mental.
- d. Kebutuhan yang meningkat: Tekanan hidup yang semakin meningkat dan kompleksitas kehidupan modern telah menyebabkan peningkatan kebutuhan akan layanan kesehatan mental.

Seiring perkembangan waktu konsep kesehatan mental mulai menggunakan konsep biologis yang menganggap bahwa mental terjadi disebabkan adanya kondisi biologis seseorang, penanganan yang mempengaruhi tersebut pun menjadi lebih manusiawi.³⁷

³⁶ Rockville, *What is Mental Health*, <https://www.samhsa.gov/mental-health>, diakses 15 April 2024

³⁷ Elly Yuliandari, *Kesehatan Mental Anak dan Remaja*, diakses 15 April 2024

4. Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Kesehatan Mental

Diantara cara menjaga kesehatan mental khususnya pada anak remaja adalah dengan memperhatikan faktor-faktor yang mempengaruhinya, adapun faktor-faktor yang dapat mempengaruhi kesehatan mental itu ada dua macam. Yaitu faktor yang berasal dari dalam diri (internal) dan faktor yang berasal dari luar diri (ekstern).

- a. Faktor yang berasal dari dalam diri (internal) meliputi: sikap Independent (berdiri sendiri), rasa harga diri, rasa bebas, rasa kekeluargaan, terlepas dari rasa ingin menyendiri, bebas dari segala neuroses (gangguan jiwa).
- b. Faktor yang berasal dari luar diri (ekstern) meliputi: Faktor keluarga, pendidikan di sekolah. Faktor ini akan mengalami masalah kesehatan mental yang berpengaruh seperti genetika dan trauma.³⁸

5. Cara Meningkatkan Kesehatan Mental

Jodi Richardson, mengatakan setidaknya ada beberapa hal yang bisa menjaga kesehatan mental khususnya kesehatan mental.

- a. Kegiatan fisik.

Aktifitas fisik sangat penting untuk menjaga kesehatan mental.

Para remaja yang sering berolahraga akan merasa lebih terisi, lebih sehat dan lebih bahagia. Kuncinya adalah menemukan aktifitas yang

³⁸ Fatimah, *Pengaruh Kesehatan Mental Terhadap Hasil Belajar Pendidikan Agama Islam Di Smp Piri Jati Agung*, UIN: Raden Intan Lampung, 2019. 14

mereka senang. Dengan aktifitas ini akan meningkatkan suasana hati dan mngangkat gejala dipresi.

b. Waktu luang untuk tatap muka.

Tatap muka yang dimaksud adalah tatap muka dengan menjalin hubungan dengan orang lain dalam hal yang positif. Kegiatan ini bisa mengangkat kesejahteraan psikis dan kebahagiaan.

c. Waktu cukup untuk beristirahat.

Jika waktu istirahat mereka kurang dari itu maka mereka akan tidak merasa bersemangat. Rasa kantuk yang akan berakibat buruk pada konsentrasi.

d. Meningkatkan kesadaran penuh.

Jika mereka benar-benar terlatih mereka kan menjadi lebih tenang dan relax. Kegiatan kesadaran penuh yang bisa dilakukan seperti latihan pernafasan. Disamping kegiatan diatas, kegiatan-kegiatan rohani seperti berdoa, bernyanyi dan membaca firman Tuhan juga sangat membantuk untuk menjaga kesehatan mental. Dengan ini dapat disimpulkan bahwa sanya untuk menjaga kesehatan mental harus mencakup fisik dan rohani. Ketika keduanya dipadukan maka kesehatan mental seseorang akan sangat terjaga dengan baik.³⁹ Dalam

³⁹ Faisal Anwar & Putry Julia, *Analisis Strategi Pembinaan Kesehatan Mental Oleh Guru Pengasuh Sekolah Berasrama Di Aceh Besar Pada Masa Pandemi*, JURNAL EDUKASI: Jurnal Bimbingan Konseling. Vol. 7 (1), 2021. 70-71

hal ini kesehatan mental sangat perlu untuk diri setiap orang agar tidak muncul kecemasan dan stres yang mengganggu kenyamanan seseorang.

6. Dampak Kesehatan Mental

Kesehatan mental menggambarkan kesejahteraan mental yang dialami seseorang. Kesehatan mental sangat berpengaruh pada seseorang. Adapun beberapa dampak yang berpengaruh dalam kesehatan mental yaitu:

a. Dampak positif

Kesehatan mental yang positif sangat penting bagi seseorang. Kesehatan mental sangat diperlukan dalam menjaga menstabilkan perilaku, emosi, dan pikiran. Berikut beberapa manfaat pentingnya menjaga kesehatan mental:⁴⁰

1. Memperbaiki suasana hati

Melatih diri untuk memiliki pikiran yang lebih positif dan optimis dapat membantu memperbaiki mood atau suasana hati yang sedang tidak baik. Melakukan kegiatan yang menyenangkan pikiran dapat memperbaiki perasaan atau suasana hati yang baik. Contohnya: Suasana hati yang baik akan merasa senang dan bahagia setelah mendapat kabar yang baik. Suasana hati akan baik

⁴⁰ dr. Rizal Fadli, Mengenal Definisi Tepat dari Kesehatan Mental dan Dampaknya, Halodoc, <https://www.halodoc.com/artikel/mengenal-definisi-tepat-dari-kesehatan-mental-dan-dampaknya>. Diakses 13 Juni 2024.

jika memiliki tempat untuk bercerita atau mendukung. Seseorang akan merasa suasana hatinya baik saat ditempat yang membuatnya nyaman misalnya, ruang pribadi. Memperbaiki suasana hati dengan melakukan kegiatan yang menyenangkan bagi diri seseorang.

2. Mengurangi kecemasan

Membantu menenangkan pikiran dan mengurangi gejala kecemasan seperti kekhawatiran dan berfokus mengurangi kecemasan yang berlebihan. Contohnya: Kecemasan muncul sesuatu yang akan terjadi. Kecemasan muncul karena kekhawatiran yang berlebihan saat terjadi sesuatu yang tidak baik. Kecemasan ini akan mulai mengurang jika ada saran yang diberikan. Berkurangnya kecemasan saat apa yang di khawatirkan tidak terjadi pada saat itu. Meredakan kecemasan dapat mencatat hal yang positif tentang diri agar meningkatkan ketenangan.

3. Merasa lebih damai

Membantu menciptakan rasa ketenangan dan kedamaian dalam diri. Bersyukur dan menerima keadaan yang membawa perasaan kedamaian. Contohnya: Melakukan kegiatan menenangkan diri dapat membantu merasa damai. Ketika merasa tenang dan pikiran jernih, dapat membuat keputusan yang lebih

baik. Kedamaian dibutuhkan dari orang sekitar yang selalu mendukung, disaat masa sulit dialami seseorang, pada lingkungan tempat dia berada. Seseorang mendapat kedamaian saat berkumpul bersama orang yang mendukung dengan meningkatkan emosional baik.

4. Berpikir lebih jernih

Meningkatkan fokus, konsentrasi, dan kemampuan untuk berpikir yang jernih. Mengurangi pikiran yang mengganggu dan lebih berfokus pada pikiran yang lebih jernih. Contohnya: Mengendalikan pikiran agar selalu berpikir positif. Orang yang berpikir jernih adalah seseorang yang mampu beradaptasi dalam hubungan antar diri dan orang lain. Pikiran jernih dapat membuat keputusan agar lebih baik menyelesaikan masalah. Berpikir jernih dalam memiliki hubungan yang baik dengan orang lain saat berkumpul bersama dan meminta dukungannya. Dukungan yang di dapatkan sangat meningkatkan kemampuan dalam berpikir jernih.

5. Meningkatkan hubungan, baik dengan diri sendiri maupun orang lain

Menerima diri dapat meningkatkan hubungan yang baik untuk diri sendiri. Melatih empati, kesabaran, dan komunikasi yang baik dapat membantu memperbaiki hubungan dengan

orang lain. Contohnya: Melakukan kegiatan mengembangkan empati, dan berkomunikasi secara terbuka dapat membantu meningkatkan hubungan baik. Hubungan baik dan harga diri yang tinggi penting untuk kesejahteraan mental dan emosional, serta membantu mencapai tujuan hidup dengan lebih efektif. Hubungan baik dapat diminta dukungan dan saran dari orang terdekat untuk memperbaiki hubungan saya dengan orang lain. Hubungan muncul saat merasa paling sulit untuk memiliki hubungan baik saat menghadapi banyak tekanan pekerjaan atau tugas. Saat merasa paling nyaman dan dapat membangun hubungan yang baik saat berada di lingkungan rumah atau alam terbuka. Dengan mengembangkan kemampuan komunikasi, menetapkan tujuan yang realistis, meningkatkan hubungan baik dan harga diri.

6. Meningkatkan harga diri

Melatih diri untuk membantu meningkatkan kesadaran diri dan penerimaan pada diri sendiri. Mampu mengelola emosi dapat meningkatkan kepercayaan diri dan harga diri. Contohnya: Melakukan kegiatan yang menantang memberikan penghargaan dapat meningkatkan harga diri. Harga diri yang tinggi penting untuk kesejahteraan mental dan emosional membantu mencapai tujuan hidup dengan lebih bahagia. Meminta dukungan dan saran

dari orang terdekat, untuk meningkatkan harga diri. Seseorang merasa paling sulit untuk memiliki harga diri yang tinggi saat menghadapi banyak tantangan atau kegagalan. Dengan merasa paling nyaman dan dapat meningkatkan harga diri saat berada di lingkungan rumah yang mendukung. Dukungan ini mengembangkan kemampuan dan bakat, menetapkan tujuan yang realistis, dan menghabiskan waktu bersama orang-orang untuk meningkatkan harga diri seseorang.

b. Dampak negatif

Kesehatan mental yang terganggu akan berdampak kepada kehidupan seseorang. Ketika mental tidak bertahan lama dan tidak intensitas sedang atau berat, kesehatan mental dapat menjadi kondisi kesehatan yang serius. Hal ini dapat menyebabkan orang yang kesehatan mentalnya tidak baik dapat memengaruhi kehidupan setiap orang seperti:⁴¹

1. Keluhan dan kecemasan

Sering muncul ketika seseorang merasa tidak aman atau tidak nyaman dengan kondisi yang dihadapinya. Hal ini berdampak pada emosional, serta mempengaruhi kualitas hidup. Contohnya: Merasa cemas akan pekerjaan dan khawatir tidak

⁴¹ Aloysius Suryanto dan Salvia Nada, Analisis Kesehatan Mental Mahasiswa Perguruan Tinggi Pada Awal Terjangkitnya Covid-19 di Indonesia. *Jurnal Citizenship Virtues*, 2021, 1(2), 83-97

dapat menyelesaikannya tepat waktu. Karena merasa cemas akan pekerjaan karena tuntutan yang tinggi dan takut mengecewakan atasan. Seseorang dapat meminta dukungan dan saran dari rekan kerja untuk mengatasi kecemasan saya. Perasaan cemas saat menjelang pekerjaan yang belum diselesaikan. Merasa paling nyaman dan dapat mengatasi kecemasan saat berada di lingkungan rumah atau di tempat yang tenang. Dengan itu mengatasi kecemasan, serta menyusun rencana kerja yang realistis untuk mengatasi keluhan. Mengukur kecemasan dengan memberikan penilaian atau kategori HARS (Hamilton Anxiety Rating Scale), pernyataan secara langsung, dan juga dapat mendengarkan apa yang membuat seseorang merasa cemas atau khawatir.

2. Konflik dan perselisihan

Dapat terjadi dalam konteks seperti dalam hubungan personal, pekerjaan dan komunitas. Jika tidak dapat dikelola dengan baik, hal ini dapat menimbulkan ketidakharmonisan dan bahkan dampak negatif. Contohnya: Menghadapi konflik dengan rekan sejawat atau sepelayanan mengenai pembagian tugas yang tidak adil. Konflik ini terjadi karena ada perbedaan perspektif dan ketidakjelasan mengenai tanggung jawab masing-masing. Rekan kerja yang terlibat dalam konflik ini, serta mungkin juga

melibatkan atasan. Konflik ini sering terjadi saat bekerja sama dalam proyek tertentu. Konflik ini biasanya terjadi di pada saat sedang berdiskusi mengenai pembagian tugas. Berusaha untuk berkomunikasi secara terbuka dan jujur dengan rekan kerja, dan mencari solusi yang saling menguntungkan. Mengukur konflik atau perselisihan dengan cara melakukan pengamatan perilaku dengan mencatat seberapa besar konflik yang dialami seseorang.

3. Ketidakpuasan dan kekecewaan

Dapat muncul dari berbagai situasi seperti tidak tercapainya tujuan, harapan atau tidak sesuai yang diinginkan. Hal ini dapat berdampak pada motivasi dan hubungan dengan orang lain. Contohnya: Perasaan kecewa dan tidak puas dengan hasil kerja keras yang tidak sesuai dengan harapan. Merasa tidak puas karena ekspektasi terhadap hasil kerja keras terlalu tinggi. Menceritakan perasaan kepada teman atau keluarga yang dapat memberikan dukungan. Perasaan paling nyaman dan dapat mengatasi kekecewaan saat berada di rumah atau di lingkungan yang mendukung. Dengan mengubah perspektif dan menetapkan tujuan yang lebih realistis untuk mengatasi rasa tidak puas dan kecewa. Mengukur ketidakpuasan atau kekecewaan dengan menanyakan seberapa kekecewaan yang dihadapinya. Mengamati dari ekspresi wajah atau perilaku seseorang.

