

## BAB II

### KAJIAN TEORI

#### A. Konsep Kesehatan Mental

##### 1. Pengertian Kesehatan Mental

Kesehatan dimaknai sebagai situasi jiwa dari individu yang pada situasi tenang serta emosinya terkontrol yang menjadikan orang itu bisa dengan leluasa melaksanakan aktivitasnya<sup>15</sup>. Kesehatan mental merupakan bagian penting untuk keberlangsungan hidup manusia, sama halnya dengan kesehatan fisik. Mental yang sehat akan membantu pikiran menjadi positif mempengaruhi kinerja tubuh untuk berfungsi dengan baik, dari segi emosional, psikologis dan juga sosial. Mental yang sehat juga berdampak pada cara berpikir, berperasaan dan berperilaku. Kesehatan mental awalnya dikonsepsikan dari mental hygiene. Akar kata “mental” asalnya adalah pada kata Yunani dengan definisi yang sama dari psyche, lalu pada bahasa latin mempunyai arti kejiwaan atau jiwa dan psikis.<sup>16</sup> Kesehatan mental mencakup pemahaman yang lebih luas daripada sekadar kondisi ketika seseorang telah mengalami gangguan

---

<sup>15</sup>Kasingku, Juwinner Dedy; Woy, Jones Ted Lauda. “Dukungan Pendidikan Agama Kristen dan Gereja Dalam Menjaga Kesehatan Mental Remaja”. *Jurnal Educatio FKIP UNMA*, 2024, 10.3. Vol. 10, No. 3, 2024, pp. 766-774 DOI: <https://doi.org/10.31949/educatio.v10i3.8626>

<sup>16</sup>Moeljono Notoesoerdirjo dan Latipun, Edisi Keempat: “*Kesehatan Mental Konsep Dan Penerapan*” (Malang: Universitas Muhammadiyah Malang Press, 2005), 30.

jiwa berat. Berdasarkan akar katanya, Mental Health bermakna kesehatan mental atau kesehatan jiwa, pemahaman yang lebih luas. Seperti apa yang menjadi perhatian pemerintah tentang kesehatan mental yang dicantumkan dalam UU Nomor 18 tahun 2014 tentang kesehatan jiwa, itu definisi kesehatan jiwa merupakan situasi di mana secara spiritual, mental, sosial dan fisik seorang individu bisa berkembang sehingga individu itu akhirnya sampai pada tahap sadar tentang kemampuannya sendiri, dapat bekerja secara produktif, bisa mengatasi tekanan dan mampu memberikan sumbangsih untuk kelompoknya.<sup>17</sup>

a. Kesehatan Mental Menurut WHO

Dijelaskan WHO (world health organization) kesehatan mental diartikan sebagai situasi pada kesejahteraan yang individu sadari, dimana di dalamnya ada kemauan untuk melakukan pengelolaan stres kehidupan secara wajar, untuk bekerja supaya menghasilkan dan produktif. Seseorang yang mempunyai kesehatan mental yang baik akan membuatnya mengerti tentang potensi di dalam dirinya, mampu bekerja dengan produktif, bisa menghadapi tekanan kehidupan dengan normal serta mempunyai sumbangsih terhadap kelompoknya dan menyatakan bahwa masalah yang terjadi pada awal masa remaja dan akhir masa kanak-kanak berhubungan terhadap permasalahan kesehatan mental,

---

<sup>17</sup>Wijaya, Yeni Duriana. "Kesehatan Mental di Indonesia: Kini dan Nanti." Buletin Jagaddhita 1.1 (2019): 1-4.

diantaranya yaitu depresi. Depresi ini adalah hal yang paling besar menjadi beban penyakit untuk manusia di usia awal.<sup>18</sup>

b. Kesehatan Menurut Para Ahli

Kartini Kartono mengemukakan bahwa ilmu kesehatan mental merupakan terjemahan dari istilah mental hygiene. Kata "mental" memiliki akar kata dari bahasa Latin "*mens, mentis*" yang berarti nyawa, jiwa, sukma, dan semangat. Sedangkan "*hygiene*" berasal dari bahasa Yunani "*hygiene*" yang didefinisikan sebagai ilmu tentang kesehatan. Oleh karena itu, dapat disimpulkan bahwa ilmu kesehatan mental merupakan disiplin ilmu yang mengkaji aspek kehidupan mental manusia dengan memandang manusia sebagai kesatuan psiko fisik yang sangat kompleks.<sup>19</sup>

Diterangkan Merriam-Webster, rujukan dari kesehatan mental yaitu adalah situasi psikologis dan emosional yang positif pada diri individu sehingga mampu memanfaatkan kemampuan emosional dan kognitifnya dengan baik, secara efektif berinteraksi terhadap lingkungan, dan mampu untuk memenuhi tuntutan pada kehidupannya. Peristiwa di sekitar dan lingkungan sosial berdampak signifikan pada kesehatan mental individu. Adanya gangguan mental yang individu alami akan

---

<sup>18</sup>Anwar, Faisal, and Putry Julia. "Analisis Strategi Pembinaan Kesehatan Mental oleh Guru Pengasuh Sekolah Berasrama di Aceh Besar pada masa pandemi." *Jurnal Edukasi: Jurnal Bimbingan Konseling* 7.1 (2021): 64-83.

<sup>19</sup>Kartini Kartono, "*Mental Hygiene: Kesehatan Mental*" 1980. 156.

membuatnya mengalami kesulitan untuk berkomunikasi dan menuntaskan sebuah permasalahan, sehingga pada akhirnya dapat mengakibatkan emosi dan stres yang tidak terkendali, membuatnya berperilaku merusak diri dan bisa mengakibatkan pengambilan keputusan yang tidak tepat.<sup>20</sup>

Menurut Nurhaeni, definisi dari kesehatan mental yaitu adalah individu yang tumbuh terus-menerus, menerima tanggung jawab, kehidupannya berkembang dengan matang, menemukan sebuah adaptasi tanpa membayar terlalu tinggi biayanya oleh masyarakat atau diri sendiri untuk berpartisipasi pada tindakan dalam budaya dan memelihara aturan sosial.<sup>21</sup>

Sesuai pendapat para ahli di atas dapat disimpulkan jika kesehatan mental merupakan ilmu yang mempelajari mengenai kehidupan mental individu yang menjadi kesatuan psiko fisik kompleks sebagai kondisi psikologi dan emosional yang positif sehingga membuat orang lebih mungkin pada kehidupannya berfungsi dengan optimal. Lingkungan sosial dan peristiwa eksternal berpengaruh signifikan terhadap kesehatan mental, dimana gangguan dapat mengakibatkan kesulitan komunikasi, pengambilan keputusan buruk, hingga perilaku merusak diri. Kesehatan

---

<sup>20</sup>Merriam-Webster. (2025). "Mental Health", 2025. <https://www.merriam-webster.com/dictionary/mental%20health>.

<sup>21</sup>Heni Nurhaeni, "Dukungan Sosial dan Pemulihan dari Masalah Kesehatan Mental" Journal GEMAKES: Pengabdian Kepada Masyarakat. 2023. 233-239.

mental mencakup kemampuan untuk terus berkembang, beradaptasi dan berpartisipasi dalam masyarakat secara seimbang. Dengan demikian, kesehatan mental merupakan aspek fundamental yang memengaruhi kualitas hidup individu secara holistik.

## 2. Komponen Kesehatan mental

Menurut Keyes & Brim, kesehatan mental memiliki tiga komponen terutama, yaitu: <sup>22</sup>

### 1) Kesejahteraan emosional

Gejala dapat diukur melalui ada atau tidak adanya rasa positif serta rasa bahagia tentang semua permasalahan hidup pada masa lalu ataupun saat ini.

### 2) Kesejahteraan psikologis

Kesejahteraan psikologis dicirikan dengan adanya kepuasan hidup, kebahagiaan, serta tidak terdapat gejala depresi.

### 3) Kesejahteraan sosial

digambarkan suatu kriteria dengan semakin sosial dan umum, yaitu orang akan menilai keberfungsian dirinya ketika melakukan penilaian hidupnya.

---

<sup>22</sup>Keyes, Brim C.L.M. (2002). "Kontinuum Kesehatan Mental: Dari Kelesuan Menuju Berkembang dalam Kehidupan". *Journal Perilaku Kesehatan dan Sosial*, 43(2), 207-222.

### 3. Jenis Gangguan Kesehatan Mental

Gangguan kesehatan mental adalah kondisi yang mempengaruhi cara seseorang berpikir, merasakan, dan berperilaku dalam kehidupan sehari-hari. Dengan meningkatnya kesadaran masyarakat tentang pentingnya kesehatan mental, pemahaman terhadap berbagai jenis gangguan mental menjadi sangat penting.<sup>23</sup> Berikut ini adalah beberapa jenis gangguan mental yang umum terjadi:

#### 1) Depresi (Gangguan Depresif Mayor)

Depresi merupakan gangguan mental yang paling umum dan berdampak besar pada kualitas hidup seseorang. Secara ilmiah, depresi adalah kondisi psikologis yang ditandai dengan perasaan sedih berkepanjangan, hilangnya minat atau kegembiraan terhadap aktivitas, energi rendah, dan gangguan tidur.

#### 2) Gangguan Kecemasan

Gangguan kecemasan telah menjadi fokus penelitian mendalam dalam upaya memahami penyebab, gejala, dan pendekatan terapi yang efektif. Sebagai masalah psikologis yang melibatkan reaksi berlebihan terhadap stres dan menimbulkan ketidaknyamanan yang

---

<sup>23</sup> Maria Oce Yea, anastasia W. Stephanie Conterius, and Florensia Nei, *Buku Referensi Kesehatan Mental: Pemahaman, Pencegahan Dan Pengobatan* (Kota Medan: PT Media Penerbit Indonesia Royal, 2024), 25–38.

intens, kecemasan memberikan dampak signifikan pada kualitas hidup individu.

### 3) Skizofrenia

Skizofrenia adalah gangguan mental yang kompleks dan serius yang mempengaruhi berbagai aspek kehidupan individu yang mengalaminya. Dalam memahami kondisi ini, perlu mengeksplorasi faktor-faktor yang berkontribusi pada perkembangan skizofrenia, mengidentifikasi gejala khas yang muncul, serta menelusuri pendekatan terapeutik yang digunakan untuk mengelola kondisi tersebut. Melalui pemahaman mendalam tentang aspek-aspek ini, diharapkan dapat meningkatkan perawatan dan dukungan bagi individu yang hidup dengan gangguan skizofrenia.

### 4) Gangguan Bipolar

Gangguan bipolar adalah kondisi mental yang mempengaruhi perasaan, energi, dan aktivitas sehari-hari individu. Kondisi ini telah menjadi fokus penelitian ilmiah yang mendalam untuk memahami penyebab, gejala, dan strategi pengelolaannya. Melalui pemahaman yang komprehensif terkait kompleksitas gangguan bipolar, upaya perawatan bagi individu yang terkena dampaknya dapat diperkuat dan ditingkatkan.

Ketika berbagai jenis gangguan mental di atas tidak ditangani dengan baik, kondisi kesehatan mental seseorang dapat memburuk dan

berkembang menjadi yang disebut mental illness atau penyakit mental. Menurut Fakhriyani dan Diana Vidya, mental illness memiliki beberapa ciri yang mudah dikenali:<sup>24</sup>

- 1) Kecemasan berlebihan dalam kehidupan sehari-hari
- 2) Mudah tersinggung atau marah tanpa alasan yang jelas
- 3) Berperilaku agresif dan merusak terhadap orang lain atau benda
- 4) Pemarah yang berlebihan dalam berbagai situasi
- 5) Tidak mampu menghadapi kenyataan secara realistis
- 6) Mengalami gejala psikosomatis, yaitu sakit fisik yang disebabkan oleh gangguan psikis seperti stres
- 7) Tidak memiliki pegangan spiritual yang kuat

Jika perilaku-perilaku yang mengganggu kesehatan mental ini terus berlanjut, dapat memicu munculnya berbagai perilaku menyimpang. Perilaku tersebut antara lain tawuran antar pelajar, seks bebas, penyalahgunaan alkohol dan narkoba, korupsi, prostitusi, perdagangan manusia, perselingkuhan, perjudian, dan perilaku negatif lainnya. Semua perilaku menyimpang ini menunjukkan bahwa individu tersebut mengalami masalah dengan kesehatan mentalnya.

---

<sup>24</sup> Diana Vidya Fakhriyani, *Kesehatan Mental* (Pamekasan: Duta Media Publishing, 2020), 25.

#### 4. Penanganan Gangguan Kesehatan Mental

Menurut Dewi, gerakan kesehatan mental mengalami perkembangan yang sangat signifikan sepanjang sejarah peradaban manusia. Perubahan ini terjadi seiring dengan berkembangnya pemahaman masyarakat tentang kondisi kesehatan mental dan cara penanganannya yang tepat. Perkembangan ini dapat dibagi menjadi lima tahapan utama yang menunjukkan evolusi pemikiran manusia dalam memahami gangguan kesehatan mental.<sup>25</sup>

##### 1) Tahap Kepercayaan Supernatural (Sebelum Abad Pertengahan)

Pada masa awal, gangguan kesehatan mental dipandang sebagai hasil campur tangan kekuatan supernatural dan roh jahat. Penanganannya dilakukan melalui ritual keagamaan dan penyiksaan fisik untuk mengusir roh jahat dari tubuh penderita. Pendekatan ini tidak ilmiah dan sangat tidak manusiawi.

##### 2) Tahap Pendekatan Medis Awal (Abad ke-4 SM - Abad ke-6 M)

Para tokoh medis Yunani kuno mulai menggunakan konsep biologis yang lebih rasional. Mereka berpendapat bahwa gangguan mental disebabkan oleh ketidakseimbangan dalam tubuh, bukan pengaruh roh jahat. Meskipun belum sepenuhnya akurat, pendekatan

---

<sup>25</sup> Kartika Sari Dewi, *Buku Ajar Kesehatan Mental* (Semarang: UPT UNDIP Press Semarang, 2012), 12–14.

ini lebih manusiawi namun masih mendapat tentangan dari masyarakat yang meyakini faktor supernatural.

3) Tahap Revolusi Humanis (Abad ke-17)

Masa *Renaissance* membawa perubahan besar dengan menerapkan prinsip kesetaraan, kebebasan, dan persaudaraan dalam penanganan pasien. Terjadi transformasi dalam pemahaman penyebab gangguan mental dan cara penanganannya. Penderita mulai diperlakukan secara bermartabat dengan pendekatan moral dan kemanusiaan, tidak lagi dianggap sebagai orang terkutuk.

4) Tahap Pendekatan Psikologis (Abad ke-20)

Revolusi kedua ditandai dengan berkembangnya pendekatan psikologis melalui teori psikoanalisis. Metode seperti hipnosis, katarsis, asosiasi bebas, dan analisis mimpi mulai diperkenalkan. Tujuannya mengatasi masalah mental dengan menggali konflik internal penderita melalui penanganan klinis atau psikoterapi.

5) Tahap Pendekatan Multifaktorial (Pasca Perang Dunia II)

Revolusi ketiga memandang kesehatan mental tidak hanya dari aspek medis dan psikologis, tetapi juga melibatkan faktor interpersonal, keluarga, masyarakat, dan interaksi sosial. Pendekatan holistik ini menekankan pentingnya pencegahan melalui pengembangan perawatan yang lebih baik, penyebaran informasi, penelitian berkelanjutan, dan praktik pencegahan gangguan mental.

Berbagai organisasi pendukung mulai bermunculan seperti *Society for Improvement The Condition of The Insane* dan *American Social Hygiene Association*.

Sedangkan menurut Yea, Maria Oce Conterius, Anastasia W. Stephanie Nei, dan Florensia, perkembangan penanganan kesehatan mental modern telah mengalami transformasi signifikan dengan mengadopsi berbagai pendekatan yang lebih ilmiah dan holistik. Pendekatan kontemporer ini tidak lagi terfokus pada satu metode tunggal, melainkan mengintegrasikan berbagai teknik terapi yang terbukti efektif melalui penelitian ilmiah.<sup>26</sup> Evolusi ini menandai pergeseran paradigma dari pengobatan yang bersifat reaktif menjadi preventif dan dari pendekatan yang terisolasi menjadi terintegrasi dengan melibatkan berbagai aspek kehidupan individu.

#### 1) Terapi Kognitif dan Perilaku (CBT)

Terapi ini membantu mengubah pola pikir dan perilaku negatif yang menjadi sumber masalah mental. CBT memberikan alat praktis untuk mengelola stres dan menghadapi tantangan sehari-hari. Penelitian menunjukkan efektivitasnya dalam menangani berbagai gangguan kecemasan dan membantu individu mengembangkan strategi coping yang sehat.

---

<sup>26</sup> Yea, Conterius, and Nei, *Buku Referensi Kesehatan Mental: Pemahaman, Pencegahan Dan Pengobatan*, 4–11.

## 2) Dukungan Sosial

Memiliki hubungan sosial yang kuat dan sehat terbukti dapat melindungi seseorang dari dampak negatif stres. Dukungan dari keluarga, teman, dan komunitas membantu individu merasa terhubung dan tidak sendirian dalam menghadapi masalah mental, sehingga mempercepat proses pemulihan.

## 3) Perawatan Individual yang Disesuaikan

Setiap orang memiliki kebutuhan dan karakteristik yang berbeda, sehingga perawatan harus disesuaikan dengan kondisi dan preferensi masing-masing individu. Pendekatan yang dipersonalisasi ini terbukti lebih efektif dibanding pengobatan yang bersifat umum atau standar.

## 4) Edukasi dan Informasi

Memberikan informasi yang akurat tentang kesehatan mental dapat mengurangi stigma dan meningkatkan pemahaman individu tentang kondisinya. Edukasi membantu orang memahami bahwa gangguan mental adalah kondisi medis yang dapat diobati, sehingga meningkatkan motivasi untuk mencari bantuan dan mematuhi rencana perawatan.

## 5) Terapi *Mindfulness* dan Meditasi

Terapi berbasis kesadaran penuh (*mindfulness*) membantu individu untuk lebih sadar terhadap pikiran dan perasaannya tanpa

memberikan penilaian. Teknik meditasi dan mindfulness terbukti efektif dalam mencegah kekambuhan gangguan mental dan meningkatkan kemampuan regulasi emosi pada individu.

## **B. Kecemasan Sebagai Jenis Gangguan Kesehatan Mental**

Kecemasan merupakan salah satu bentuk gangguan mental yang kompleks dan memerlukan pemahaman mendalam. Menurut Ghazali dan Bahri, kecemasan adalah campuran dari berbagai emosi yang muncul ketika seseorang mengalami tekanan perasaan dan konflik batin. Kecemasan memiliki aspek yang disadari seperti rasa takut, terkejut, tidak berdaya, merasa bersalah, atau terancam, namun ada juga aspek yang terjadi di luar kesadaran dan sulit dihindari.<sup>27</sup> Menurut Yuliandari, Elly Elisabeth, Mary Philia Dianovinina, Ktut Yunanto, Taufik Akbar Rizqi Rasyida, dan Afinnisa, kecemasan merupakan salah satu bentuk mental illness dan mental health problem yang sering terjadi pada anak.<sup>28</sup>

Ghazali dan Bahri mengidentifikasi tiga jenis kecemasan utama. Pertama, kecemasan karena bahaya nyata yang muncul ketika seseorang melihat ancaman yang benar-benar ada dan lebih mirip dengan rasa takut karena sumbernya jelas. Kedua, kecemasan sebagai penyakit dalam bentuk kecemasan umum, dimana seseorang merasa takut tanpa alasan yang jelas

---

<sup>27</sup> Bahri Ghazali, *Kesehatan Mental* (Bandar Lampung: Harakindo Publishing (Anggota IKAPI), 2016), 74–80.

<sup>28</sup> Elly Yuliandari et al., *Kesehatan Mental Anak Dan Remaja* (Yogyakarta: Graha Ilmu, 2019), 41–42.

dan tidak berhubungan dengan situasi tertentu. Ketiga, kecemasan karena rasa bersalah yang muncul akibat melakukan sesuatu yang bertentangan dengan keyakinan atau hati nurani.<sup>29</sup>

Gejala kecemasan menurut Ghazali dan Bahri terbagi menjadi dua kategori yaitu gejala fisik dan mental. Gejala fisik meliputi ujung jari terasa dingin, pencernaan tidak teratur, jantung berdetak cepat, keringat berlebihan, nafsu makan hilang, pusing, dan susah tidur. Sedangkan gejala mental mencakup rasa takut yang berlebihan tanpa alasan jelas, merasa dalam bahaya, tidak bisa memusatkan perhatian, merasa tidak berdaya, hilang kepercayaan diri, tidak tenteram, dan kecenderungan lari dari kenyataan hidup.<sup>30</sup>

Menurut Yea, Maria Oce Conterius, Anastasia W. Stephanie Nei, dan Florensia, penyebab kecemasan melibatkan beberapa faktor yang saling berinteraksi. Faktor genetik berperan penting sebagaimana orang dengan riwayat keluarga gangguan kecemasan berisiko lebih tinggi mengalami kondisi serupa. Faktor biologis juga berpengaruh, dimana *Stein neurotransmitter* seperti serotonin dan GABA berperan dalam mengatur respons kecemasan, dan ketidakseimbangan dapat mempengaruhi kemampuan otak mengatasi stres. Faktor lingkungan turut berkontribusi, stres kronis dan kejadian traumatis dapat memicu kecemasan. Faktor

---

<sup>29</sup> Ghazali, *Kesehatan Mental*, 74–80.

<sup>30</sup> Ibid.

genetik dan lingkungan saling berinteraksi, meningkatkan risiko pada individu dengan predisposisi genetik yang mengalami stres tinggi.<sup>31</sup>

Pada kriteria DSM-5 dalam mengidentifikasi gejala utama kecemasan yang meliputi ketegangan otot, perasaan gelisah, kesulitan berkonsentrasi, dan reaksi berlebihan terhadap stimulus tertentu. Gangguan konsentrasi dapat merugikan kinerja sehari-hari dan menambah tingkat stres. Penderita kecemasan sulit menghentikan respons cemas meskipun menyadari kekhawatirannya berlebihan. Proses diagnosis melibatkan evaluasi menyeluruh oleh profesional kesehatan mental melalui wawancara dan penilaian gejala serta dampaknya pada kehidupan sehari-hari.<sup>32</sup>

Ketika seseorang tidak mampu mengatasi kecemasan dengan cara yang sehat, menurut Ghazali dan Bahri, mereka akan menggunakan berbagai mekanisme pertahanan diri yang tidak disadari. Pembelaan dilakukan dengan mencari alasan yang tidak masuk akal untuk membenarkan tindakan yang salah, seperti berpura-pura sakit untuk menghindari kewajiban. Proyeksi terjadi ketika seseorang menyalahkan orang lain atas kegagalan diri sendiri untuk menghindari rasa rendah diri. Identifikasi adalah kebalikan dari proyeksi dimana seseorang merasa ikut

---

<sup>31</sup> Yea, Conterius, and Nei, *Buku Referensi Kesehatan Mental: Pemahaman, Pencegahan Dan Pengobatan*, 29–31.

<sup>32</sup> Ibid.

merasakan kesuksesan orang lain yang dikagumi. Disosiasi menunjukkan hilangnya hubungan antara pikiran, perasaan, dan tindakan, seperti melakukan tindakan berulang tanpa sadar atau berbicara berlebihan tanpa bertindak. Represi merupakan upaya menekan atau melupakan hal-hal yang tidak disetujui hati nurani secara tidak sadar. Substitusi adalah cara terbaik dengan mengganti tujuan asli dengan tujuan lain yang lebih dapat diterima, terbagi menjadi sublimasi yang mengalihkan dorongan negatif ke aktivitas positif dan kompensasi yang mencari kesuksesan di bidang lain setelah gagal di satu bidang.

#### 1. Gejala dan Faktor Pemicu Kecemasan sebagai Gangguan Kesehatan

##### Mental

Kecemasan merupakan gangguan kesehatan mental yang dapat bermanifestasi dalam berbagai bentuk dan gejala. Menurut para ahli, kecemasan tidak hanya memengaruhi kondisi psikologis seseorang, tetapi juga dapat menimbulkan gejala fisik yang mengganggu aktivitas sehari-hari. Dalam konteks pendidikan, kecemasan sering muncul akibat berbagai faktor lingkungan sekolah yang dapat menghambat proses belajar siswa.

##### 1) Gejala Fisik Kecemasan

Menurut Mukholil, kecemasan menunjukkan gejala fisik yang dapat diamati secara langsung. Gejala-gejala tersebut meliputi gelisah, ekspresi wajah yang tegang, berkeringat, mulut kering,

sering buang air kecil, sulit berkonsentrasi, tangan berkeringat, gangguan perut, jantung berdebar, dan perasaan tegang. Gejala fisik ini menjadi tanda bahwa seseorang sedang mengalami kecemasan yang perlu mendapat perhatian.<sup>33</sup>

## 2) Gejala Psikis Kecemasan

Selain gejala fisik, kecemasan juga menimbulkan gejala psikis yang memengaruhi kondisi mental seseorang. Gejala psikis ini mencakup perasaan takut yang berlebihan, pikiran yang kacau dan tidak teratur, serta perasaan malang atau tidak beruntung. Gejala psikis ini sering kali lebih sulit dideteksi dibandingkan gejala fisik, namun dampaknya sama seriusnya terhadap kesehatan mental individu.<sup>34</sup>

## 3) Faktor Pemicu Kecemasan di Sekolah

Menurut Radiansyah Amirullah Yunus dan Muhammad, lingkungan sekolah menjadi sumber utama kecemasan bagi siswa. Faktor kurikulum seperti target yang terlalu tinggi, pembelajaran yang tidak kondusif, tugas yang padat, dan sistem penilaian yang ketat dapat memicu kecemasan. Faktor guru juga berperan, dimana sikap yang kurang bersahabat, galak, atau kurang kompeten menjadi sumber stres. Selain itu, manajemen sekolah yang menerapkan

---

<sup>33</sup> Mukholil, "Kecemasan Dalam Proses Belajar," *Jurnal Eksponen* 8, no. 1 (2018): 1.

<sup>34</sup> Ibid.

disiplin ketat dengan hukuman, iklim sekolah yang tidak nyaman, serta sarana prasarana yang terbatas turut memperparah kondisi kecemasan siswa.<sup>35</sup>

#### 4) Dampak Kecemasan pada Fungsi Kognitif

Kecemasan dianggap sebagai penghambat dalam proses belajar karena dapat mengganggu fungsi kognitif seseorang. Gangguan ini meliputi kesulitan berkonsentrasi, mengingat informasi, membentuk konsep, dan memecahkan masalah. Dampak ini sangat merugikan bagi siswa karena dapat menurunkan prestasi akademik dan menghambat perkembangan intelektual.<sup>36</sup>

## 2. Gejala Kecemasan Tingkat Kronis

Pada tingkat yang lebih parah, kecemasan kronis dan akut dapat menimbulkan gangguan fisik atau somatik yang serius. Gejala-gejala ini meliputi gangguan saluran pencernaan, sering buang air, sakit kepala, gangguan jantung, sesak di dada, gemetaran, bahkan hingga pingsan. Kondisi ini menunjukkan bahwa kecemasan telah berkembang menjadi gangguan kesehatan mental yang memerlukan penanganan profesional.

---

<sup>35</sup> Rudiansyah, Amirullah, and Muhammad Yunus, "Upaya Guru Dalam Mengatasi Kecemasan Siswa Dalam Menghadapi Tes (Pencapaian Hasil Belajar) Siswa Di SMP Negeri 3 Banda Aceh," *Jurnal Ilmiah Mahasiswa Pendidikan Kewarganegaraan Unsyiah* 1, no. 1 (2016): 98.

<sup>36</sup> Ibid.

### 3. Cara Menangani Kecemasan Sebagai Jenis Gangguan Mental

Menurut Maria Oce Conterius, Anastasia W. Stephanie Nei, dan Florensia, berbagai pendekatan telah dikembangkan untuk menangani individu yang mengalami kecemasan.<sup>37</sup>

#### 1) Terapi Kognitif Perilaku (CBT)

CBT adalah metode yang efektif untuk mengelola kecemasan. CBT bertujuan mengubah pola pikir negatif dan perilaku yang menyebabkan kecemasan. Terapi ini membantu individu mengenali dan mengatasi pikiran yang tidak sehat, sehingga dapat mengurangi tingkat kecemasan.

#### 2) Keterampilan Praktis CBT

CBT memberikan keterampilan konkret seperti teknik relaksasi, pernapasan dalam, dan restrukturisasi kognitif. Individu dapat menggunakan alat-alat ini untuk mengelola gejala kecemasan sendiri. Terapi ini juga membantu mengenali pola pikir negatif yang muncul secara otomatis, sehingga individu dapat merespon situasi dengan cara yang lebih sehat.

#### 3) Pengobatan dengan Obat-obatan

Obat seperti benzodiazepin dan SSRIs efektif mengurangi gejala kecemasan dan meningkatkan kesejahteraan psikologis.

---

<sup>37</sup> Yea, Conterius, and Nei, *Buku Referensi Kesehatan Mental: Pemahaman, Pencegahan Dan Pengobatan*, 71–73.

Penggunaan obat biasanya dikombinasikan dengan terapi lain untuk hasil yang lebih baik.

#### 4) Pemilihan Terapi yang Tepat

Pemilihan pendekatan harus disesuaikan dengan kebutuhan individu. Beberapa orang lebih cocok dengan terapi non-obat, sementara yang lain memerlukan kombinasi terapi dan obat-obatan. Penggunaan obat perlu mempertimbangkan efek samping dan risiko ketergantungan, sehingga keputusan harus dibuat bersama profesional kesehatan.

#### 5) Pendekatan Terpersonalisasi

Penanganan kecemasan tidak sama untuk semua orang. Kombinasi berbagai pendekatan sering memberikan hasil terbaik. Rencana pengobatan harus disesuaikan dengan karakteristik unik setiap individu untuk memberikan perawatan yang efektif dan berkelanjutan.

### 4. Faktor Yang Mempengaruhi Kesehatan Mental

Susilawati menyatakan bahwa terdapat dua faktor umum yang memengaruhi kesehatan mental, yaitu faktor internal dan eksternal. Faktor internal mencakup beberapa aspek seperti kondisi fisik, aspek personal, keadaan jiwa, tingkat kematangan dan perkembangan, keberagaman, pemaknaan hidup, pendekatan dalam penyelesaian masalah, serta keseimbangan dalam proses berpikir. Sedangkan cakupan dari faktor

eksternal antara lain adalah politik, finansial, sosial, lingkungan dan adat kebiasaan. Sesuai dengan penjabaran dua faktor tersebut yang paling utama dan dominan adalah faktor internal, yakni faktor mengenai kebahagiaan dan ketenangan jiwa dalam kehidupan. Notosoedirjo dan Latipun mengungkapkan jika kesehatan mental merupakan sesuatu entitas yang mendapat pengaruh dari eksternal dan internal. Jenis dari faktor internal diantaranya adalah psikologis dan biologis, lalu jenis dari faktor eksternal diantaranya adalah sosial budaya.<sup>38</sup>

#### 5. Dampak Kesehatan Mental

Saat kesehatan mental terganggu, ada beberapa gejala yang dapat timbul oleh karenanya. Gangguan kesehatan mental dapat berdampak negatif pada kehidupan sosial, fisik, dan mental. Diantaranya Gangguan konsentrasi, Ketidakmampuan menyelesaikan tugas dengan baik, Kecemasan, depresi, merasa bersalah atau putus asa.<sup>39</sup> Dengan demikian, gangguan kesehatan mental menyebabkan gejala seperti sulit konsentrasi, kecemasan dan depresi, yang mengganggu kehidupan sosial, fisik, dan produktivitas.

---

<sup>38</sup> Notosoedirjo, L., & Latipun Edisi Keempat *"Kesehatan Mental Konsep Dan Penerapan"* (Malang; Universitas Muhammadiyah Malang Press, 2005), 30.

<sup>39</sup> Berutu, Almarisa, Et. Al. *"Menerapkan Nilai-Nilai Kristiani Dalam Kehidupan Sehari-hari"*. *Jurnal Review Pendidikan Dan Pengajaran (JRPP)*, 2024, 7;4 15098-151002.

### C. Penerapan Nilai Kristiani

Spranger telah menjelaskan bahwa nilai agama dikembangkan berdasarkan norma-norma keagamaan. Kaitan antara nilai agama dengan nilai religiusitas dan spiritualitas dapat diukur melalui interpretasi ayat-ayat dari kitab suci yang diyakini oleh penganutnya. Nilai kekristenan Galatia, 5: 22-23 "Tetapi buah Roh ialah: kasih, sukacita, damai sejahtera, kesabaran, kemurahan, kebaikan, kesetiaan, kelemahlembutan, penguasaan diri. Tidak ada hukum yang menentang hal-hal itu".<sup>40</sup>

Fokus dari pendidikan nilai Kristiani yaitu membentuk karakter anak supaya menjadi pribadi yang memiliki persepsi, Melakukan kebaikan, mengasihi, menentukan tindakan, membentuk keyakinan membentuk sikap, mengarah keharmonisasi sosial, menentukan keputusan yang tepat serta mengarahkan kehidupan ke yang lebih beradab. Semua pengembangan dari nilai Kristiani ini dasarnya yaitu pada Alkitab. Implementasi dari nilai Kristiani di diri anak usia dini dilakukan dengan berbagai cara, salah satu caranya yaitu senantiasa memaafkan orang lain seperti Tuhan mengampuni kita.

Pendidikan agama Kristen memainkan fungsi krusial dalam menanamkan nilai-nilai iman Kristen kepada para remaja, termasuk di

---

<sup>40</sup>Spranger, Andrianus. "Meningkatkan Pemahaman Nilai Agama Kristen Melalui Cerita Alkitab Dengan Media Gambar Pada Anak Kelompok b 2 di Paud Pengharapan Kota Jayapura". *pernik*, 2021, 4.1: 1-17.

antaranya nilai sukacita, kasih, damai sejahtera, dan nilai-nilai lainnya. Tujuan dari hal ini tidak hanya untuk terkait masalah mental yang saat ini merupakan masalah yang tidak bisa dihindarkan lagi. Diawali dari anak-anak, remaja dan bahkan orang yang sudah dewasa masih rentan terkena persoalan mental ini. Tantangan zaman yang muncul ini pada zaman modern sangat berbeda yaitu dibutuhkan pertahanan tentang integritas nilai-nilai Kristen demi menguatkan kesehatan mental dari pengaruh digital yang berdampak negatif dan mengganggu mereka dari segi berpikir.<sup>41</sup> Jadi fungsi dari pendidikan agama tidak sekedar membuat remaja siap dari segi rohani, namun juga menjadikan remaja mampu menghadapi pengaruh negatif dan tekanan mental pada kehidupannya melalui ketangguhan mental yang semakin kokoh.

#### 1. Pandangan Alkitab Tentang Kesehatan Mental

Kesehatan mental dilihat dari perspektif Kristen merupakan kunci pada kesejahteraan individu dan kehidupan rohani. Kesehatan mental pada ajaran Kristen tidak sekedar terkait dengan keseimbangan psikologis dan emosional, namun juga ada kaitannya terhadap hubungan yang erat dengan Tuhan, diri sendiri dan sesama manusia. Ditegaskan pada Alkitab mengenai keutamaan dari damai sejahtera yang melampaui

---

<sup>41</sup>Kasingku, Juwinner Dedy; Woy, Jones Ted Lauda. "Dukungan Pendidikan Agama Kristen Dan Gereja Dalam Menjaga Kesehatan Mental Remaja" *Jurnal Educatio Fkip Unma*, 2024, 10.3.

seluruh pengertian (Filipi 4:7), dan bagaimana iman bisa menjadi dasar harapan dan kekuatan untuk menyelesaikan berbagai persoalan kehidupan. Jadi pada pandangan Kristen kesehatan mental berkaitan langsung dengan kesejahteraan psikologis dan kesehatan rohani yang beriringan membentuk kehidupan lebih bermakna dan seimbang.<sup>42</sup> Dengan manusia membaca Alkitab maka akan bisa menemukan harapan, janji, solusi dan meneguhkan keyakinan untuk beriman terhadap Allah yang selalu mendampingi manusia pada beragam cobaan yang dihadapi.

## 2. Kaitan Nilai Kristiani dengan Kesehatan Mental

Ajaran kristen menekankan pentingnya mempercayakan hidup kepada Tuhan, mengembangkan hubungan yang erat dengan-Nya melalui doa, membaca kitab suci, dan terlibat dalam komunitas gereja, serta memberikan prinsip-prinsip mendorong penerimaan diri, juga kasih, pengampunan, dan pelayanan terhadap sesama. Melalui pemahaman dan penerapan prinsip-prinsip kristen, seseorang dapat membangun fondasi yang kuat untuk meningkatkan kesehatan mental dan spritual.<sup>43</sup> Kesehatan mental dan spritualitas memang dua

---

<sup>42</sup>Kasingku, Juwinner Dedy; Woy, Jones Ted La uda. *"Dukungan Pendidikan Agama Kristen Dan Gereja Dalam Menjaga Kesehatan Mental Remaja"*. Jurnal Educatio Fkip Unma, 2024, 10.3.

<sup>43</sup>Tatubeket, Rosanti, Et. Al. *"Peran Guru Pendidikan Agama Kristen Dalam Membentuk Mental Positif Generasi Milenial"*. Matheteuo: Religious Studies, 2023, 3,1: 63-78.

komponen yang saling terkait dan menjadi dasar kesejahteraan dan kelangsungan hidup seseorang.<sup>44</sup>

Para remaja melalui pendidikan agama Kristen diberi pengajaran dalam menghayati dan memahami identitas mereka yang merupakan anak Tuhan, ini tentunya akan membantu mereka mengembangkan harga diri yang sehat serta meminimalisir perasaan rendah hati yang biasa menjadi penyebab utama timbulnya permasalahan kesehatan mental. Terdapat kontribusi signifikan pendidikan Kristen pada kesehatan mental dari remaja dalam bidang pembentukan karakter, menyediakan lingkungan yang mendukung perkembangan emosi dan spiritual serta memahami nilai-nilai Kristiani.<sup>45</sup> Jadi terdapat peran dari pendidikan agama Kristen untuk menjadi dasar pendukung kesehatan mental yang dilakukan lewat pembentukan dukungan emosional, nilai moral serta pembinaan dari segi spiritual.

---

<sup>44</sup>Sireger, Nurliani, Et. Al. *"Etika Kristen"*. 2019.

<sup>45</sup>Saleleubaja, Jurnardi, Et. Al. *"Meningkatkan Kestabilan Kesehatan Mental Untuk menghadapi Tantangan Hidup Modern Dalam Perspektif Kristen. Excelsis Deo"*. Jurnal Teologi, Misiologi, Dan Pendidikan, 2024, 8.1.