

BAB II

LANDASAN TEORI

A. Kesehatan Mental

Kesehatan Mental merupakan salah satu kajian dalam ilmu kejiwaan yang sudah di kenal sejak abad-19, seperti di Jerman tahun 1875 M. Kesehatan mental suatu kajian ilmu jiwa walaupun dalam bentuk sederhana. Menurut WHO (*The World Health Organization*), sehat adalah suatu kondisi yang lengkap secara fisik, mental dan kesejahteraan sosial, di samping itu tidak ada penyakit atau kelemahan yang dimiliki (Treaties 1946).

Kesehatan mental adalah suatu kondisi dimana kepribadian emosional, intelektual dan fisik seseorang tersebut dapat berfungsi secara optimal, dapat beradaptasi terhadap tuntutan lingkungan dan *stressor* menjalankan kapasitasnya selaras dengan lingkungannya.¹¹

Kesehatan mental di pengaruhi oleh faktor-faktor kompleks yang saling terkait. Faktor genetic, riwayat keluarga, dan kondisi kesehatan fisik berperan dalam menentukan kecenderungan gangguan kesehatan mental. Gangguan mental dapat menimbulkan ketidaktenangan dalam kehidupan, tercermin dari perubahan

¹¹Utami Nur Hafsafari Putri et al, *Modul Kesehatan Mental*, (CV. Aska Pustaka, 2022). 9.

perilaku, mood, kesulitan berkonsentrasi, hingga masalah dalam belajar.¹²

Kondisi kesehatan mental yang sulit dicapai, akan berkembang pribadi yang memiliki mental yang sakit (*mental illness*), dengan beberapa ciri. Menurut Thorpe, ciri-ciri orang yang tidak sehat mentalnya yaitu (Schneiders 1964):

- a. Merasa tidak bahagia dalam kehidupan dan hubungan sosial
- b. Merasa dalam keadaan tidak aman, diekam dengan rasa takut dan khawatir yang mendalam
- c. Tidak percaya akan kemampuan diri
- d. Tidak memiliki kematangan emosional
- e. Kepribadian yang kurang mantap
- f. Mengalami gangguan dalam sistem syarafnya
- g. Tidak dapat memahami kondisi dirinya sendiri

Lebih lanjut, *mental illness* ditandai dengan:

- a. *Anxiety* (kecemasan/kegelisahan) dalam kehidupan individu
- b. Mudah tersinggung/marah
- c. Agresif & destruktif (merusak)

¹²Supini et al, "Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Kesehatan Mental Pada Remaja," *Journal Of Education Religion Humanities and Multidiciplinary* 2, no. 1 (2024): 167.

- d. Pemarah yang berlebih
- e. Tidak mampu menghadapi kenyataan secara realistic
- f. Memiliki gejala psikosomatis (sakit fisik yang diakibatkan oleh gangguan psikis, misalnya karena stres).¹³

Kesehatan mental merupakan suatu kondisi mental seseorang individu dimana biasanya terdapat gangguan yang dialami oleh individu tersebut. Dengan adanya perkembangan teknologi tentunya selalu diimbangi dengan dampak yang ditimbulkan, dampak negatife dari teknologi pada kesehatan mental *health* individu yang di uraikan sebagai berikut yaitu: rasa takut, ketinggalan teknologi, memberikan akses yang instan terhadap informasi dan aktivitas sosial, yang dapat memicu rasa takut dan ketinggalan.¹⁴

B. Pendekatan *Behavioral*

1. Defenisi Pendekatan *Behavioral*

Pendekatan *Behavioral* adalah pendekatan yang berpusat pada tingkah laku yang tampak. Terapi *behavioral* merinci sasaran

¹³Diana Vidya Fakhriyani, *Kesehatan Mental*(Pamekasan: Duta Media Publishing, 2019), 24-25.

¹⁴Affarel at el, "Pengaruh Teknologi Terhadap Kesehatan Mental: Perspektif Hukum," *Jurnal Hukum Kesehatan Indonesia* 4, no. 01 (2014): 4.

dari setiap pertolongan secepat mungkin. Terapi ini juga merupakan proses pendidikan, pembelajaran, dan pelatihan. Tingkah laku yang tidak normal diakibatkan oleh proses belajar yang salah.¹⁵

2. Tujuan Pendekatan *Behavioral*

Tujuan dari pendekatan *behavioral* yaitu untuk memodifikasi tingkah laku yang tidak diinginkan (*maladaptif*) sehingga menekankan pada pembiasaan tingkah laku positif (*adaptif*). Pada pendekatan *behavioral* dikenal *reinforcement* dan *punishment*. Tingkah laku *adaptif* yang tampak diberi penguatan (*reinforcement*) yaitu memberikan penguatan yang menyenangkan setelah tingkah laku itu cenderung akan diulangi, meningkat, dan menetap di masa akan datang. Sementara tingkah laku *maladaptif* akan diberikan *punishment* yang bertujuan agar tingkah laku tersebut tidak terulang di masa akan datang.¹⁶

3. Teknik Pendekatan *Behavioral*

Behavior merupakan salah satu teknik guna merubah tingkah laku yang *adaptif*. Fokus pada modifikasi tingkah laku menjadi ciri yang sangat menonjol dalam teknik *behavior*.

¹⁵Totok S. Wiryasaputra, *Konseling Pastoral Di Era Milenial* (Seven Books dan Asosiasi Konselor Pastoral Indonesia, 2019), 219-220.

¹⁶Arga Satrio Prabowo dan Wening Cahyawulan, "Pendekatan *Behavioral*: Dua Sisi Mata Pisau", *Jurnal Bimbingan Konseling* 5, No. 1 (2016). 15-19.

Adapun ciri behavior dapat dilihat dari:

- a. Pemusatan perhatian kepada tingkah laku yang tampak.
- b. Kecermatan pada penguraian tujuan-tujuan *treatment*.
- c. Perumusan prosedur *treatment* yang spesifik sesuai dengan masalah.
- d. Penaksiran objektif atas hasil-hasil terapi.¹⁷

Berikut beberapa treknik behavioral:

- a. Desentisasi Sistematis: Teknik ini dikembangkan oleh Wolpe yang mengatakan bahwa semua perilaku neurotic adalah ekpresi dari kecemasan. Teknik desentisasi sistematis bermaksud mengajar klien untuk memberikan respon yang tidak konsisten dengan kecemasan yang dialami klien.
- b. *Assertive Training*: Didalam melakukan teknik ini konselor berusaha memberikan keberanian kepada klien dalam mengatasi kesulitan terhadap orang lain.
- c. Aversion Therapy: Teknik ini bertujuan untuk menghukum perilaku negatif dan memperkuat perilaku positif.

¹⁷Muchamad Agus Slamet Wahyudi, "Pendekatan Behavior dalam Menangani Perilaku Indisipliner Siswa Korban Perceraian di SMP Diponegoro, Yogyakarta", *Jurnal Studi Keislaman* 16, No. 2 (2016) 209-228.

- d. Home-work: yaitu suatu latihan rumah bagi klien yang kurang mampu menyesuaikan diri terhadap situasi tertentu.¹⁸

¹⁸Sofyan S wills, *Konseling Keluarga (Family Counseling)*, (Alfebeta,2009), 104-108.