



Implementasi Teori Humanistik Dalam Meningkatkan Kesehatan Mental

 Wahdah Oktafia Hasanah¹, Fara Tiara Haziz²

Universitas Islam Negeri Walisongo Semarang, Indonesia¹

 wahdah_1901016001@student.walisongo.ac.id

Abstract

Mental health is very important in our lives as humans. However, sometimes many people waste their mental health on themselves and don't take care of it. Mental health is very influential both physically and spiritually our body. Therefore, researchers conducted research related to the Implementation of Humanistic Theory in Improving Mental Health which has the aim of describing the implementation of humanistic theory in improving mental health so that readers and the public are able to know how important mental health is for us and how the implementation of humanistic theory can improve mental health. In this study, the method used is descriptive qualitative by means of library research, researchers seek and collect data from various literature sources, such as data sources from media coverage, books, journals, scientific articles. The purpose of the literature research itself is to review based on previous research sources that are relevant and in accordance with the discussion that will be reviewed by future researchers as the basis for reference data.

Article Information:

Received April 17, 2020

Revised June 4, 2020

Accepted June 16, 2020

Keywords: Implementation, Humanistic, Mental Health

PENDAHULUAN

Dengan perkembangan zaman, seperti perkembangan ilmu pengetahuan maupun perkembangan teknologi yang pesat sangat berpengaruh terhadap perubahan gaya hidup manusia. Manusia yang dulunya memiliki gaya hidup dan kebiasaan hidup seperti menjunjung tinggi ajaran agama, saling bergotong royong, tolong menolong bekerjasama, kekeluargaan semakin lama kebiasaan tersebut menipis bahkan telah terlupakan dan tergantikan dengan kebiasaan hidup zaman modern (Said, 2021). Umumnya manusia zaman modern memiliki sifat lebih kepada mementingkan diri sendiri sehingga akan menimbulkan sikap acuh, dan tidak

E-ISSN: 2798-3250

Published by: Institut Agama Islam Palu

memperdulikan orang lain. Sehingga dengan adanya gaya hidup yang modern ini mereka memiliki masalah hidup yang lebih rumit dan harus memenuhi kebutuhan-kebutuhan hidup agar menjadi puas serta mendapat kesenangan dalam hidupnya (Sumardjito, 1999). Namun pada kenyataannya dalam proses pemenuhan kebutuhan tidak semua berjalan sesuai ekspektasi atau sesuai harapan baik dalam pemenuhan kebutuhan jasmani maupun dalam pemenuhan kebutuhan rohani seperti memiliki mental yang sehat tentram, serta Bahagia (Frank, 1987).

Kesehatan mental dalam diri manusia merupakan suatu hal yang sangat penting, dimana sehat secara mental bukan hanya dilihat dari fisiknya saja, melainkan dilihat dari berbagai aspek mulai dari fisik, psikis, spiritual, mental, hingga keadaan sosialnya. Seperti definisi sehat mental menurut *World Health Organization* (WHO) “*health as a state of complete physical, mental and social well-being and not merely the absence of disease or infirmity*” (Dumillah, 2018). Zakiah Drajat mengatakan bahwa gangguan kesehatan mental terdiri dari dua faktor, yaitu faktor eksternal maupun faktor internal dari diri sendiri. Faktor eksternal seperti, faktor status ekonomi yang rendah, adanya tekanan dari lingkungan, baik lingkungan keluarga maupun lingkungan masyarakat. Faktor internalnya seperti, kurangnya kematangan dalam menghadapi problem hidup, kondisi psikologis yang tidak seimbang dalam berfikir, kepribadian, serta keyakinan dalam beragama (Dawan, 2015).

Permasalahan gangguan kesehatan mental setiap tahunnya terus meningkat saat ini di Indonesia masalah orang dengan gangguan jiwa masih tinggi 1 dari 5 penduduk atau setara dengan 20% penduduk yang beresiko mengalami gangguan jiwa. Berdasarkan data dari Riskesdas 2018 menyebutkan bahwa remaja pada usia 15-24 tahun mengalami gangguan depresi 6,2%, namun semakin meningkat usia maka presentase gangguan depresi juga meningkat sebesar 8,9% (Infodatin kemenkes RI, 2019). Gangguan kesehatan mental yang umumnya terjadi di Indonesia berupa kecemasan, stress, depresi, bipolar, skizofrenia, hingga trauma. Pada kasus trauma sendiri biasanya dialami oleh korban kekerasan maupun korban pelecehan seksual. Namun sayangnya penderita gangguan kesehatan mental masih kurang dalam penanganannya, karena pada dasarnya ketika ada anggota keluarga yang mengalami gangguan kesehatan mental masih sering di anggap sebagai aib dan masih banyak yang menganggap bahwa kesehatan mental itu merupakan hal yang tabu. Pengetahuan masyarakat yang rendah akan kesehatan mental mengakibatkan munculnya perilaku diskriminasi, pengucilan, perlakuan kasar, hingga terjadi pemasungan

Menurut Djarot (2016) Kesehatan mental sendiri dapat mempengaruhi aktivitas sehari-hari manusia, terutama aktivitas fisik. Karena mental yang sehat dapat mempengaruhi fisik, seperti Menurut *American Psychological Association* (APA) mengemukakan bahwa individu yang mengalami stres akan berdampak pada seringkali merasa sakit perut. Begitupun dengan individu yang memiliki emosi negative berupa kemarahan yang tidak bisa dikontrol ternyata dapat menyebabkan serangan jantung dan masalah kesehatan fisik lainnya. Kemudian ada juga penelitian skripsi pada tahun 2019 oleh Fatimah yang mengemukakan bahwa kesehatan mental juga sangat berpengaruh dalam segala aktivitas terutama dalam aktivitas belajar, dimana seseorang yang sehat secara mental akan lebih memberikan semangat dalam aktivitas belajar, tetapi ketika individu tersebut kurang memiliki kesehatan mental yang biasanya terjadi akan mengalami lesu, tidak bergairah, maupun stress.

Banyak tokoh-tokoh psikologi yang sudah membahas tentang kesehatan mental itu sendiri, salah satunya ialah Abraham Maslow dalam teori Humanistiknya. Asumsi dasar dari teori Humanistik sendiri lebih memandang manusia seutuhnya dan menganggap manusia itu unik. Menurutnya manusia itu berpotensi untuk mengekspresikan kemauannya serta mereka dapat bertanggung jawab dengan pilihannya. Menurut Frank, L.K. (dalam Notosudirjo, 2002) mengemukakan bahwa individu yang sehat mental, ialah individu yang bisa tumbuh berkembang secara positif. yang mana dalam hidupnya individu tersebut terus berkembang, mencapai

kematangan dalam hidupnya, bertanggung jawab serta dapat menjaga perilaku sosial dan budaya di masyarakat.

Penelitian ini bertujuan untuk memberikan psikoedukasi kepada masyarakat untuk meningkatkan pengetahuan tentang kesehatan mental dan bagaimana cara untuk meningkatkannya. Dalam penelitian ini kesehatan mental ditingkatkan dengan cara yang umum atau biasa peneliti lain ungkapkan, namun dalam penelitian ini sang peneliti menerapkan teori humanistik dalam meningkatkan kesehatan mental.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan jenis pendekatan kualitatif dengan metode deskriptif dimana pada penelitian ini peneliti melihat dari realita secara aktual yang ada dimasyarakat, bertujuan untuk menggambarkan atau mendeskripsikan secara sistematis mengenai situasi dari realita sebuah kejadian. Oleh karena itu penelitian dengan metode deskriptif biasanya tidak ditujukan untuk menguji hipotesa, melainkan bergantung pada apa yang menjadi pertanyaan yang akan dijawab oleh peneliti untuk mencari informasi dalam pengambilan keputusan (Faiz, 2021). Pada dasarnya penelitian ini merupakan suatu upaya untuk menggali informasi dan mengetahui fakta-fakta bagaimana di dalam teori Humanistik Abraham Maslow memandang kesehatan mental itu sendiri, karena kesehatan mental sangat penting untuk keberlangsungan masyarakat dalam mencapai aktualisasi dirinya.

PEMBAHASAN

Kesehatan Mental

Kesehatan mental atau yang sering disebut juga dengan *Mental Hygiene*, Kata mental sendiri berasal dari bahasa Yunani yang memiliki persamaan dengan kata *psyche* yang artinya kejiwaan, jadi *mental hygiene* ialah mental yang sehat. Menurut WHO sendiri pengertian kesehatan mental yaitu kondisi sejahtera, dimana individu tersebut sadar akan kemampuan yang dimiliki, dengan begitu individu tersebut kepada kelompok masyarakat dapat berkontribusi serta dapat bekerja secara produktif (WHO, 2013). Sedangkan menurut zakiah Darajat, kesehatan mental merupakan terlaksananya keselarasan dari fungsi-fungsi kejiwaan dan terbentuknya penyesuaian diri antara diri sendiri dengan lingkungan di masyarakat, yang bertujuan untuk mencapai kebahagiaan di dunia dan di akhirat dengan berlandaskan keimanan dan ketaqwaan (Susilawati, 2017). Kemudian ia juga menekankan bahwa kesehatan mental adalah suatu kondisi seseorang yang terhindar dari gejala *neurose* (gangguan jiwa) dan gejala *psychose* (penyakit jiwa). Meskipun sekilas terlihat sama, namun perlu diketahui bahwa gangguan jiwa berbeda dengan penyakit jiwa pada manusia.

Kartini Kartono (dalam Yusak Burhanuddin) mendefinisikan kesehatan mental sendiri dalam Islam bahwa untuk mempelajari beberapa masalah kesehatan jiwa/mental maka ilmu tersebut berasal dari ilmu kesehatan mental yang mencegah munculnya gangguan penyakit jiwa dan gangguan emosi, berupaya untuk mengurangi dan menyembuhkan penyakit mental, serta dapat mengedepankan kesehatan jiwa rakyat (Yusak, 2009).

Dengan demikian dapat disimpulkan, kesehatan mental adalah suatu kondisi seseorang yang berpotensi dalam berkembang di semua aspek perkembangannya, mulai dari aspek fisik, psikis, maupun emosional yang optimal yang selaras dengan perkembangan orang lain, sehingga ia dapat berinteraksi dengan lingkungan di sekitarnya. Interaksi disini bisa berupa penyesuaian diri individu dimana ketika dihadapkan dengan lingkungan baru atau dengan orang-orang yang baru maka individu yang memiliki mental yang sehat ia dapat dengan cepat menerima serta berperan aktif dalam keadaan disekitarnya terutama ketika individu tersebut dihadapkan dengan masalah, maka dalam penyelesaian menggunakan cara yang wajar serta tidak merugikan diri sendiri maupun lingkungan sekitarnya. Contohnya pelajar atau mahasiswa yang memiliki mental yang sehat ketika ia tidak lulus ujian, maka cara yang tepat adalah dengan mengintropeksi

dirinya dan mencari hal-hal apa saja yang membuat ia tidak lulus, yang kemudian hari akan dilakukan suatu perubahan dan belajar dari hal yang kurang untuk menjadi lebih baik lagi.

Menurut Mahdud, dkk (2015) Individu yang memiliki mental tidak sehat tidak terlepas dari adanya beberapa faktor yang menyebabkan kesehatan mentalnya terganggu berikut beberapa faktor penyebabnya:

1. Faktor eksternal, seperti, faktor status ekonomi yang rendah, adanya tekanan dari lingkungan, baik lingkungan keluarga maupun lingkungan masyarakat.
2. Faktor internalnya, seperti kurangnya kematangan dalam menghadapi problem hidup, kondisi psikologis yang tidak seimbang dalam berfikir, kepribadian, serta keyakinan dalam beragama.

Schneiders (1964) mengemukakan dalam Kesehatan mental memiliki 3 fungsi kesehatan mental, yaitu: (Dalam Syamsul, 2018)

1. Fungsi preventif, dalam fungsi preventif memiliki makna dalam pencegahan terjadinya gangguan mental seperti memelihara fisik dengan istirahat yang cukup, kemudian makan dan minum yang bergizi. Memelihara psikologis nya bisa dengan cara kasih sayang serta rasa aman dari orang tua, perlakuan yang hangat serta hubungan yang harmonis antara orang tua dengan anaknya.
2. Fungsi Amelioratif (perbaikan), memiliki makna untuk memperbaiki kepribadian yang nantinya gejala-gejala tingkah laku serta mekanisme pertahanan diri dapat di kontrol. Penerapan fungsi Amelioratif dapat dilakukan dengan cara mengevaluasi kekurangan dan mengubahnya menjadi lebih baik lagi.
3. Fungsi pengembangan, memiliki makna untuk mengembangkan individu atas dasar potensi yang telah dimiliki yang nantinya dapat mengatasi masalah-masalah secara wajar tidak merugikan diri sendiri.

Adapun beberapa ciri yang bisa dikatakan individu tersebut sehat secara mental:

1. Terbebas dari berbagai gangguan jiwa atau penyakit jiwa.
2. Mampu menyesuaikan diri dan berhubungan baik dengan orang lain, terutama pada lingkungan yang baru.
3. Mampu beraktualisasi diri dengan cara mengembangkan potensi-potensi minat, serta bakat yang dimiliki yang bermanfaat untuk diri sendiri maupun orang lain (Baidi, 2006).
4. Beriman kepada Allah, dengan menjalankan semua perintahnya dan menjauhi semua larangannya, dalam hal ini individu tersebut mampu bersifat toleransi tanpa memandang suku, ras, maupun agama.

Teori Humanistik

Sebuah gerakan yang besar psikologi pada tahun 1850-an teori humanistik mulai muncul, teori ini merupakan kontribusi dari tokoh-tokoh psikologi seperti Abraham Maslow, Carl Rogers, Gordon Allport, dan tokoh lainnya. Secara universal teori humanistik hakikatnya menekankan tentang artinya menjadi manusia. Asumsi dari teori humanistik adalah teori belajar ini mampu untuk dimanfaatkan, asal dan tujuannya dituju pada memanusiakan manusia yaitu tercapainya aktualisasi diri, pemahaman diri, dan mengoptimalkan realisasi diri (Abd. Qodir, 2017)

Teori yang pertama adalah teori Abraham Maslow. Abraham Maslow merupakan psikolog yang dijuluki sebagai bapak psikologi humanistik. Pria kelahiran New York pada tahun 1908 ini juga dikenal dengan jasanya membidani dalam lahirnya pandangan pengaktialisasian diri. Pada tahun 1970 ia wafat di California. Maslow merupakan lelaki yang cerdas, ia menceritakan dirinya sewaktu kecil sebagai pria kecil yang pemalu dan gemar membaca buku, dan ternyata dirinya kurang menjalin hubungan yang tidak baik dengan ibunya yang keras. Maslow merupakan lelaki yang tidak menyukai dirinya, namun waktu singkat akhirnya dirinya sadar akan potensinya, hingga dia menjadi bapak psikologi humanistik yang

terkenal hingga mendorong adanya perubahan dalam sosial yang bersifat positif (Horward, 2008)

Berbicara mengenai teori Humanistik Abraham Maslow, berbeda dengan teori psikoanalisa Sigmund Freud yang memandang manusia hanya dari pikiran-pikiran dan lebih fokus kepada alam bawah sadar, Freud mengumpamakan manusia seperti fenomena gunung es yang tampak pada dirinya hanya 10% selebihnya berada di alam bawah sadar. Dalam hal ini sudah sangat jelas bahwa teori psikoanalisa menyebutkan kesehatan mental individu sangat dipengaruhi oleh alam bawah sadar, manusia terdiri dari Id, Ego, dan superego yang ketiganya harus seimbang dalam proses pelaksanaannya, ketika tidak seimbang maka individu tersebut bisa mengalami berbagai macam masalah (Yurisca, 2018). Untuk mengetahui alam bawah sadar bisa menggunakan teknik analisis mimpi dengan teknik tersebut akan nampak apa saja keinginan atau hasrat yang tidak diperlihatkan sebelumnya.

Dalam diri individu terdapat dua hal yang menjadi dasar asumsi oleh Maslow, yaitu : 1) suatu usaha yang positif untuk berkembang, serta 2) kekuatan guna melawan serta menolak perkembangan itu (Khusnul, 2017). Teori yang paling terkenal dalam dirinya adalah teori hirarki kebutuhan., menurut dirinya manusia terdorong agar memenuhi kebutuhannya. Kebutuhan-kebutuhan ini memiliki tingkatan mulai dari yang paling bawah atau dasar hingga ke yang paling tinggi. Dalam teori ini juga dijelaskan bahwa semakin tinggi atau semakin besar kebutuhan manusia maka diperlukannya kesungguhan dalam meraihnya (Endang). Menurut Maslow, hirarki kebutuhan dimulai dari yang terendah yaitu : 1) Filosofis, 2) Rasa Aman, 3) Cinta dan Rasa memiliki, 4) Harga diri, 5) Aktualisasi diri (Santrock, 2009).

1. Kebutuhan Filosofis (*Physiological Need*)
2. Kebutuhan Rasa Aman (*Safety Need*)
3. Kebutuhan untuk Diterima (*Social Need*)
4. Kebutuhan Untuk dihargai (*Self Esteem Need*)
5. Kebutuhan Aktualisasi Diri (*Self Actualization*)

Selanjutnya adalah Carl Rogers. Selain ahli bidang Humanistik ia juga mahir dalam bidang psikologi lainnya, dimana gagasannya Sangat berpengaruh dalam semua bidang psikologi, baik klinis, pendidikan dan lain-lain (Ratna, 2017). Carl Rogers merupakan psikolog humanistik dalam membantu untuk mengatasi masalah-masalah individu dalam kehidupannya menekankan pada perlunya sikap saling menghagai tanpa adanya prasangka (antara klien dengan terapis (Arbayah, 2013).

Implementasi Teori Humanistik Dalam Meningkatkan Kesehatan Mental

Dalam kehidupan berbangsa dan negara Humanistik dapat dikaitkan dengan Pancasila, yaitu sila ke-2 yang berbunyi “Kemanusiaan yang adil dan beradab”, dalam hal ini terdapat kata manusia dan kemanusiaan yang mengandung makna Humanistik (Muhammadin, 2017). Dalam penerapan humanisme sila ke dua sangatlah berperan dimana setiap warga negara Indonesia harus saling menghormati tanpa membedakan bedangan baik dari kekurangan dan kelebihan, berpegang pada norma-norma, serta mendapatkan kehidupan yang layak, hal tersebut dapat meningkatkan kesehatan mental baik individu maupun banyak orang. Selain itu, aliran humanistik memandang manusia seutuhnya. menurutnya manusia merupakan makhluk yang berpotensi untuk mengekspresikan kemauannya serta manusia dapat bertanggung jawab dengan pilihannya. Menurut Maslow (dalam Budi dan Nurul, 2019) Manusia terdiri dari 5 kebutuhan dasar yang harus dipenuhi atau disebut juga dengan hierarki kebutuhan. Dalam pemenuhan kebutuhan manusia tidak bisa langsung naik ke tingkat atas melainkan ia harus berusaha tahap demi tahap dalam memenuhi kebutuhan dasarnya. Semakin tinggi kebutuhan dasarnya maka akan semakin besar tantangan dan tanggung jawabnya. berikut ini merupakan 5 dasar kebutuhan

yang harus dipenuhi manusia:

1. Memenuhi kebutuhan fisiologis

Menurut Dr. Gabriella (2020) Kebutuhan yang dimaksud disini adalah kebutuhan yang paling mendasar karena dibutuhkan oleh seluruh makhluk hidup yaitu makan, minum, sandang, papan, dan juga kebutuhan biologis. Dalam hal ini untuk mencapai jiwa yang sehat diperlukannya makanan untuk bertahan hidup, pakaian untuk tetap menjaga urat, dan juga tempat tinggal yang nyaman untuk tidak mengganggu kesehatan mental. Dalam kehidupan kita memerlukan banyak makanan yang sehat untuk kesehatan tubuh kita, selain itu juga makanan yang nyak mengandung banyak nutrisi seperti sayuran, buah-buahan, kacang-kacangan, dan lainnya yang mampu meningkatkan suasana hati dan mengembalikan integritas struktural yang diperlukam untuk fungsi kognitif pada sel-sel otak.

2. Mengakomodasi kebutuhan rasa aman

Menurut Ade (2020) Rasa aman di sini adalah baik rasa aman secara psikis dan fisik. Dalam meningkatkan kesehatan mental, kita diperlukanya rasa aman secara lahir dan bathin. Kebanyakan manusia memperoleh keamanan dari orang tuanya, dan orang disekelilingnya, hingga rasa aman itu terbentuk dari kecil. Rasa aman tersebut terbentuk dari perlindungan-perlindungan sederhana pada anak dari orang tua hingga tertanam samapai dewasa, dan hal tersebut baik untuk kesehatan mentalnya.

3. Kebutuhan sosial

Seseorang sangatlah senang apabila banyak orang yang menyukai dan menerima dirinya. Perasaan itu mampu meningkatkan emosi positif pada diri kita hingga kita mampu meningkatkan kesehatan jiwa dan mental kita, dan dapat juga mengurangi kesetresan pada diri kita.

4. Kebutuhan Ego atau Kebutuhan Untuk dihargai

Menurut Ina (2021)Seseorang pasti sangat suka dihargai, begitu juga dengan kita pasti suka juga untuk dihargai, contoh kita dihargai dan menghargai adalah dengan cara berterima kasih. Berterima kasih mampu memberikan efek yang baik dalam kesehatan mental kita seperti mencegahnya depresi dan stress karena merasa banyak orang yang mendukung dan menghargainya.

5. Kebutuhan Aktualisasi Diri

Yaitu kebutuhan guna membuktikan dan menunjukkan dirinya kepada orang lain. Dalam hal ini bias kita terapkan dalam proses pembelajaran di kelas oleh dosen dalam meningkatkan kesehatan mental pada mahasiswanya untuk mengaktualisasi diri dengan cara memberikan kesempatan kepada mahasiswa untuk maju kedepan memberikan pendapat tanpa adanya paksaan sehingga mampu menunjukkan dirinya dan tanpa ada paksaan itu yang mampu meningkatkan kesehatan mentalnya (Anastasia, 2019).

Menurut Maslow (dalam Diana, 2019) semua manusia itu unik, mempunyai bakat, kreatif, dan mempunyai pilihan sendiri. hal ini berhubungan dengan mau berusaha atau tidak manusia tersebut untuk mencapai tahap aktualisasi diri. Berbicara mengenai individu yang sehat mentalnya maka teori humanistik memandang dari keyakinan bisa memahami potensi diri sendiri yang akan membantu untuk menghadapi kenyataan yang ada pada hidupnya karena individu tersebut bisa berkembang dalam rangka mengaktualisasikan dirinya. Namun jika individu tersebut belum bisa berkembang dan mengaktualisasi diri untuk menghadapi tantangan maka dia masuk kedalam individu yang mengalami gangguan mental.

Kesehatan mental sangatlah terkait dengan Humanistik, dimana kesehatan mental itu terkait dengan kemanusiaan. Perlu kita ketahui juga fenomena di masa sekarang adalah Pandemi covid-19 dimana sebuah virus yang menyerang kekebalan tubuh manusia dan menular antar sesama manusia yang bermula dari Wuhan, China pada 31 Desember 2019(Ilham, 2020). Hal ini memiliki dampak yang buruk bagi manusia. Tidak hanya berdampak pada kesehatan fisik

manusia saja, akan tetapi berdampak juga pada kesehatan mental atau jiwa dari sang terdampak. Jika kita kaitkan dengan Humanistik yang dimana terdapat 5 kebutuhan dasar manusia yang sudah disebutkan diatas, karena adanya Pandemi kebutuhan dasar manusia semuanya tidak dapat dipenuhi. Hal tersebut antara lain dalam kebutuhan dasar rasa aman, karena adanya Pandemi tersebut keamanan baik fisik dan psikis manusia sangatlah terganggu, dimana kebanyakan manusia memperoleh rasa aman dari orang sekitar, namun karena hel tersebut interaksi dengan orang sekitar terbatas karena adanya Pandemi tersebut, adapun hal yang bisa kita lakukan untuk menjaga diri kita dan keluarga kita yaitu dengan vaksin, hal tersebut dapat mengurangi kecemasan karena dapat meningkatkan imun kita.

Kemudian, dalam kebutuhan aktualisasi diri, yaitu dimana seseorang itu menunjukkan jati dirinya kepada orang lain. Dalam keadaan seperti ini banyak orang malas untuk keluar dari zona nyamannya, segala sesuatu dikerjakan dari rumah dan menjadikan dirinya mager untuk keluar rumah. Akan tetapi di masa Pandemi seperti ini orang yang mampu mengaktualisasikan dirinya dengan baik, dan berusaha untuk keluar dari zona nyamannya adalah orang yang sehat mentalnya. Oleh karena itu, orang yang mampu mengaktualisasikan dirinya dengan baik akan memiliki berbagai cara untuk keluar dari zona nyaman, seperti memanfaatkan waktu dengan baik di rumah dengan hal-hal yang bermanfaat, seperti berkerbun, *mengevlog*, memunculkan inovasi baru dalam dunia Maya, hal tersebut akan meningkatkan aktualisasi diri pada orang tersebut, selain itu juga dapat meningkatkan kesehatan mental dan fisiknya, karena tidak terpaku dengan *issue* pandemi yang dapat mengganggu kesehatan fisik dan psikisnya.

Dalam Islam sendiri pandangan tentang gangguan kesehatan mental juga tidak jauh berbeda dengan pandangan menurut ahli psikologis lainnya (Risawati, 2020). Pada dasarnya manusia terdiri dari dua unsur yaitu unsur jasmani maupun unsur rohani yang keduanya harus dipenuhi untuk menciptakan kesehatan secara utuh. Unsur jasmani manusia bisa di dapat dengan cara makan, minum, olahraga yang nantinya akan berpengaruh terhadap kesehatan fisiknya, namun untuk unsur rohani nya bisa di dapat dalam pemenuhan kebutuhan batin seperti, shalat, zikir, membaca Al-quran, puasa. Dengan demikian manusia tidak bisa terlepas dari ajaran agama. Agama menjadi salah satu terapi dalam Islam untuk menangani kesehatan mental seperti yang sudah dijelaskan di dalam ayat-ayat Al-quran: (QS An-Nahl 16:97) dan (QS Ar- Ra'ad 13:28) pada kedua ayat tersebut ditujukan kepada laki-laki maupun perempuan yang mana ketika diantaranya memiliki keimanan dalam hati dan mengingat Allah maka mereka akan mendapat ketentraman jiwa. Oleh karena itu peranan agama dapat membantu manusia dalam menumbuhkan kesehatan mentalnya dan mencegahnya dari penyakit gangguan jiwa serta mendapatkan kebahagiaan di dunia maupun diakhirat (Purmasyah, 2013).

Dalam Islam dituntut juga untuk menjunjung tinggi hubungannya dengan Tuhannya, sesamanya, dan juga alam semesta. Selain itu juga peranan agama Islam juga sangat membantu manusia dalam mengobati dan mencegah gangguan jiwa serta menjaga dan membina kesehatan mental manusia hingga dapat mengerjakan perintah Tuhannya dengan baik.

KESIMPULAN

Berdasarkan analisis dan penelitian yang telah kami lakukan, dapat disimpulkan bahwa :

1. Kesehatan mental merupakan suatu kondisi seseorang yang berpotensi dalam berkembang di semua aspek perkembangannya, mulai dari aspek fisik, psikis, maupun emosional yang optimal yang selaras dengan perkembangan orang lain, sehingga ia dapat berinteraksi dengan lingkungan di sekitarnya.

2. Pemanfaatan teori humanistik mampu untuk dimanfaatkan, asal dan tujuannya dituju pada memanusiakan manusia yaitu tercapainya aktualisasi diri, pemahaman diri, dan mengoptimalkan realisasi diri
3. Menurut Maslow, hirarki kebutuhan dimulai dari yang terendah yaitu : 1) Filosofis, 2) Rasa Aman, 3) Cinta dan Rasa memiliki, 4) Harga diri, 5) Aktualisasi diri. Dari lima kebutuhan tersebut kita implementasikan ke pengaruh peningkatan kesehatan mental.

Teori Humanistik sangat relevan dalam kehidupan kita. Perkembangannya sangat memengaruhi dalam kehidupan manusia untuk terus menggali potensi-potensi dalam diri seseorang, hingga perlu kita sampaikan perlunya tindakan penelitian lanjutan yang mampu memberikan energi positif pada manusia.

Dalam hasil penelitian juga Agama Islam, Teori Humanistik, dan Kesehatan mental sangatlah berkaitan, dimana Islam adalah agama yang benar dan mengajarkan segala sesuatu dengan adab kepada manusia, kemudian teori humanistik adalah teori yang ditunjukkan kepada manusia, manusia memiliki dua kesehatan yaitu kesehatan secara lahir dan batin. Dimana kesehatan batin itu terkait kesehatan jiwa yaitu mental.

Referensi

- Ade Nasihudin Al Ansori, (2020), Orang yang Bisa Beri Rasa Aman Dapat Kurangi Masalah Kesehatan Mental, Liputan6, <https://www.liputan6.com/health/read/4425328/orang-yang-bisa-beri-rasa-aman-dapat-kurangi-masalah-kesehatan-mental>
- Arbayah, (2013), Model Pembelajaran Humanistik, *Jurnal Dinamika Ilmu*, 34(2), 205
- Baidi Bukhari, (2006) Kesehatan Mental Mahasiswa ditinjau dari Religiusitas dan Kebermaknaan Hidup, *Jurnal Psikologika*, 22(10), 95.
- Budi Agus Sumantri, dan Nurul Ahmad, (2019) "Teori Belajar Humanistik dan Implikasinya terhadap Pembelajaran Pendidikan Agama Islam", *Jurnal Fondatia: Jurnal Pendidikan Dasar*, 3(2), 10-11
- Carey, B. (2019). *Can we get better at forgetting? The New York Times*. <https://www.nytimes.com/2019/03/22/health/memory-forgetting-psychology.html>
- Dkk, Dumilah Ayuningtyas, (2017) Analisis Situasi Kesehatan Mental pada Masyarakat di Indonesia dan Strategi Penanggulangannya. *Jurnal Ilmu Kesehatan Masyarakat*, 9(1), 2
- Dr. Gabriella Florencia, (2021), 9 Cara Sederhana Menjaga Kesehatan Mental, Halodoc, <https://www.halodoc.com/artikel/9-cara-sederhana-menjaga-kesehatan-mental>
- Endang Komara, *Belajar dan Pembelajaran Interaktif*, (Bandung : PT Refrika Aditama,) hlm. 3
- Frank G.Goble, (1987), *Maszhab Ketiga Psikologi Humanistik Abraham Maslow*. (Yogyakarta: Kanisius (Anggota IKAPI), 91
- Ilham Akhsanu Ridlo, (2020), Pandemi Covid-19 dan Tantangan Kebijakan Kesehatan Mental di Indonesia, *Jurnal Insan Psikologi dan Kesehatan Mental*, 5(2), 156
- Ina Barina, (2021), Jangan Remehkan Terima Kasih, Bermanfaat bagi Kesehatan Mental, Yoursay.id, <https://yoursay.suara.com/lifestyle/2021/09/23/065844/jangan-remehkan-terima-kasih-bermanfaat-bagi-kesehatan-mental>
- Khusnul Mualim, (2017) "Gagasan Pemikiran Humanistik dalam Pendidikan", *Jurnal Al-Asasiyya*, 2(1), 6
- Mahfud, Dawan dkk, (2015), Pengaruh Ketaatan Beribadah Terhadap Kesehatan Mental Mahasiswa UIN Walisongo Semarang: *Jurnal Ilmu Dakwah*, 35(1), 37.
- Mendari, Anastasia Sri, (2011), "Aplikasi Teori Hierarki Kebutuhan Maslow dalam

- Meningkatkan Motivasi Belajar Mahasiswa”, *Jurnal Widya Warta* 34(1), 89.
- Muhammadin, (2017), Islam dan Humanisme, *Jurnal JSA*, 2(1), 4
- Qodir, Abd. (2017), Teori Belajar Humanistik dalam Meningkatkan Prestasi Belajar Siswa, *Jurnal Pedagogik*, 4(2), 192
- Rachmahana, Ratna Syifa’a, (2018) Psikologi Humanistik dan Aplikasinya dalam Pendidikan *Jurnal El Tarbawi*, 1(1), 103
- Said Mashuri, (2021), Faktor-faktor Kesehatan Mental Jamaah Majelis Tauhid di Desa Njajar Trenggalek, Skripsi, Bimbingan Penyuluhan Islam, Fakultas Ushuluddin, Adab dan Dakwah, 2021, IAIN Ponogoro.
- Sumardjito, Permasalahan Perkotaan dan Kecenderungan Perilaku Individualis Penduduknya, (Cakrawala Pendidikan. Juni 1999, Th XVIII, No.3) hlm 132.
- Susilawati. (2017). Kesehatan Mental Menurut Zakiah Daradjat, skripsi, Fakultas Dakwah dan Komunikasi, UIN Raden Intan Lampung.
- Vitalis Djarot S, (2016), “Pengaruh Pendekatan Behavioristik dan Konstruktivistik Terhadap Kesehatan Mental pada siswa Sekolah Menengah Pertama(SMP)” *Jurnal Ilmiah Consellia*, 6(2), 57
- WHO, (2013), *Mental Health Action Plan 2013 –2020*. Geneva: World Health Organization.
- Yurischa Amanda, Efektivitas Bimbingan Rohani dalam Meningkatkan Kesehatan Mental pada Bintara Remaja di Polda Sumatera Selatan, Skripsi, Bimbingan Penyuluhan Islam, 2018, Palembang, UIN Raden Fatah. Hlm 32.
- Yusak Burhanuddin, (2009), *Hygiene Mental dan Kesehatan Mental dalam Islam*, (Bandung: Mizan), 187
- Yusuf, Prof. Dr. Syamsu. (2018), *Kesehatan Mental Perspektif Psikologis dan Agama*, (Bandung: PT Remaja Rosdakarya Offset.