

BABI

PENDAHULUAN

A. LATAR BELAKANG

Masalah kesehatan tidak selalu berfokus pada kesehatan fisik yang nampak dan dapat diukur dengan kemajuan teknologi. Namun terdapat berbagai masalah kesehatan lain salah satunya adalah kesehatan mental. WHO pada tahun 1984 sudah mengakui bahwa ada 4 dimensi kesehatan, yaitu fisiologis (biologi), kejiwaan (psikiater), social dan spiritual yang disebut juga dengan bio-psycho-sosial.¹ WHO mengakui bahwa kesehatan mental atau jiwa sangat penting karena berpengaruh pada kesehatan lainnya seperti stres dan banyak pikiran yang menciptakan penyakit fisik seperti sakit kepala.²

Dewasa ini kesadaran masyarakat akan kesehatan mental mulai meningkat walaupun peningkatan ini tidak disertai dengan keinginan untuk belajar mencari tahu apa saja faktor yang dapat mengatasi permasalahan pada kesehatan mental. Permasalahan pada kesehatan mental ini sering terjadi di kota besar terutama dengan tingkat tuntutan sumber daya manusianya yang harus tinggi. Tuntutan pada kualitas sumber daya manusia ini sangat berpengaruh pada kesehatan mental individu tersebut karena banyaknya tuntutan dan standarisasi yang harus dipenuhi oleh masing-masing pegawai tersebut. Hal ini sering terjadi pada perusahaan, pabrik ataupun lembaga besar salah satunya adalah Badan Narkotika Nasional (BNN).

Lembaga pemerintahan seperti Badan Narkotika Nasional (BNN) merupakan lembaga yang terorganisir dan dijalankan untuk menyediakan jasa agar dapat melayani permintaan masyarakat akan kebutuhan mereka. Dalam melaksanakan proses pelayanannya, suatu lembaga membutuhkan keharmonisan dalam kepegawaian dan kepemimpinan yang dapat menunjang tercapainya tujuan lembaga.

¹ Momon Sudarma, *Sosiologi Untuk Kesehatan* (Jakarta: Salemba Medika 2008) hal 149

² Dadang Hawari, *Al-Quran, Ilmu Kedokteran dan Kesehatan Jiwa*, (Yogyakarta: Dana Bhakti Prima Yasa, 1996) hal 20

Kepegawaian merupakan faktor yang sangat utama dalam menunjang keberhasilan BNN. Keserasian hubungan dan kinerja antar pegawai sangat mempengaruhi hasil pelayanan lembaga ini. Oleh karena itu pihak lembaga harus selalu mempertimbangkan dan memperhatikan kondisi para pegawainya supaya tidak menghambat dalam mencapai tujuan lembaga BNN tersebut. Semutakhir apapun fasilitas yang dimiliki oleh lembaga BNN, tidak akan mampu mencapai kinerja yang diharapkan jika fasilitas tersebut tidak dimanfaatkan semaksimal mungkin oleh sumber daya manusia yang ada pada lembaga tersebut.

Tuntutan kinerja yang harus dicapai oleh pegawai inilah yang akan mempengaruhi kesehatan mental pegawainya. Pencapaian bulanan, target layanan dan target produksi yang dimaksimalkan akan sangat mempengaruhi pada kesehatan mental pegawainya. Karena tuntutan-tuntutan ini akan menciptakan tekanan dan pemaksimalan pada kinerja tubuh dan otak kita sehingga kita menjadi lelah secara fisik dan mental. Namun penanganan secara fisik banyak diketahui oleh semua orang dan dapat dilakukan oleh semuanya. Namun sebagian orang melupakan bahwa mental juga butuh perawatan.³

Salah satu cara merawatnya adalah dengan senantiasa menjaga kondisi jiwa manusia dalam keadaan tenang. Istilah ketenangan jiwa tergolong kedalam salah satu istilah psikologi karena psikologi merupakan disiplin ilmu yang mempelajari kejiwaan. Dalam istilah psikologi ketenangan dalam hal ini terdiri dari kata tenang yang kemudian mendapat tambahan “ke” diawal kata dan “an” diakhir katanya. Tenang dalam konteks ini berarti diam dan tidak berubah-ubah (diam tidak bergerak), tidak gelisah, tidak susah, tidak gugup betapapun keadaan gawat, tidak ribut, tidak tergesa-gesa.⁴

Sedangkan jiwa berasal dari kata *psyche* yang berarti jiwa, nyawa atau alat berfikir. Sedang dalam agama islam disebut *an-Nafs*⁵ kemudian pendapat ini

³ Dadang Hawari, *Al-Quran, Ilmu Kedokteran dan Kesehatan Jiwa*, (Yogyakarta: Dana Bhakti Prima Yasa, 1996) hal 19

⁴ Departemen Agama RI, *Mushaf Al-Qur'an Terjemahan*, (Jakarta: Pena Pundi Aksara, 2002), hlm 80-100.

⁵ Irwanto, dkk., *Psikologi Umum* (Jakarta: PT Grafindo Pustaka Utama, 1991), hlm 3.

diperkuat oleh Imam Ghazali, seorang ilmuan dan ahli tasawuf yang mengutarakan pendapatnya mengenai jiwa bahwasanya jiwa adalah suatu yang halus dari manusia, yang mengetahui dan merasa. Jiwa diibaratkan dengan raja. Ketika raja itu berlaku adil, maka adillah semua kekuatan yang ada dalam tubuh manusia.⁶

Dalam pandangan disiplin ilmu psikologis menurut salah satu ahlinya yakni Westy Soewanto jiwa adalah potensi dalam diri yang menjadi penggerak bagi tubuh dan semua perilaku dan tindakan manusia. Jiwa menumbuhkan sikap dan sifat yang mendorong tingkah laku. Jadi secara sederhana perilaku dan semua tindakan manusia merupakan manifestasi dari jiwa manusia itu sendiri. Jika jiwa manusia positif maka perilaku dan tindakan yang ditampakkannya menjadi positif dan hangat disekelilingnya.⁷

Zakiah Darajat yang merupakan salah satu ahli dalam disiplin ilmu kesehatan mental menyatakan bahwa kesehatan jiwa merupakan terwujudnya keharmonisan yang sungguh- sungguh antara faktor jiwa, serta mempunyai kesanggupan untuk menghadapi problem-problem yang biasa terjadi, dan merasakan secara positif kebahagiaan dan kemampuan dirinya.⁸

Kemudian pendapat ahli selanjutnya dikemukakan oleh Kartini Kartono yang mana menurutnya kesehatan jiwa adalah cara seorang individu dalam menyelesaikan permasalahan batin yang timbul karena berbagai macam masalah dan problematika dalam hidup, serta berusaha menjaga jiwa untuk senantiasa dalam keadaan yang positif seperti tenang, tidak tergesa-gesa tidak dikendalikan oleh hawa nafsu dan kecemasan ataupun ketakutan akan permasalahan dalam hidup.⁹

⁶ Irwanto, dkk., *Psikologi Umum* (Jakarta: PT Grafindo Pustaka Utama, 1991), hlm 3.

⁷ Westy Soewanto, *Pengantar Psikologi*, (Jakarta: Bina Aksara, 1988), hlm 15.

⁸ *Ibid.*, hlm 13.

⁹ Kartini Kartono dan Jenny Andari, *Hygiene Mental dan Kesehatan Mental Dalam Islam*, (Bandung: Mandar Maju, 1989), hlm 4.

Berangkat dari permasalahan inilah peneliti berkeinginan untuk mengatasi permasalahan kesehatan mental yang terjadi pada pegawai BNN Kuantan singingi salah satu caranya adalah dengan menggunakan teknik *Acceptance commitment therapy* (ACT). *Acceptance commitment therapy* (ACT) adalah pendekatan terapi yang menggunakan proses penerimaan dan perhatian, serta proses komitmen dan perubahan perilaku, untuk menghasilkan fleksibilitas psikologis yang lebih besar.¹⁰ Penggunaan ACT dilatar belakangi oleh kebiasaan pikiran dan perilaku kita yang menolak untuk menerima dan mengubah perilaku dengan tindakan baru yang diharuskan untuk membatasi pikirannya pada pemikiran yang tidak baik agar seorang individu mampu melihat sisi baik dari segala sesuatu yang dirasakan oleh panca inderanya. Jadi, daripada meresponnya sebagai sebuah tekanan ACT mengajarkan sebuah konsep lain dalam memandang sesuatu seperti penuh dengan solusi hidup nyaman.

Acceptance commitment therapy (ACT) suatu terapi yang menggunakan enam proses inti yakni konsep penerimaan, hidup di masa kini, memfokuskan pada hal baik yang terdapat dalam diri sendiri, kesadaran, dan penggunaan nilai-nilai pribadi untuk menghadapi stresor internal jangka panjang, yang dapat menolong seseorang untuk dapat mengidentifikasi pikiran dan perasaannya, kemudian menerima kondisi untuk melakukan perubahan yang terjadi tersebut, kemudian berkomitmen terhadap diri sendiri meskipun dalam perjuangannya harus menemui pengalaman yang tidak menyenangkan.

Dari keenam proses inti yang terdapat dalam ACT, dalam penelitian ini hanya akan memfokuskan pada proses *mindfulness*. *Mindfulness* yakni sebuah konsep yang dapat diartikan sebagai hidup dan mengkondisikan diri hanya pada masa kini, apa yang dilihat, didengar dan dirasakan pada saat ini secara penuh dan sadara sehingga seorang individu mampu menjalani aktivitas yang dilakukan secara penuh dan maksimal. *Mindfulness* mengharuskan seorang individu hanya untuk fokus pada yang terjadi pada saat ini tanpa membebani pikiran dengan hal

¹⁰ Hayes, Steven., *Acceptance and Commitment Therapy: The Process and Practice of Mindful Change*, (New York: Guilford Press, 2012).hal.14

yang sudah terjadi/masa lalu ataupun mengkhawatirka diri pada hal yang belum terjadi di masa depan. *Mindfulness* ini merupakan fokus utama dalam penelitian ini karena kondisi awal seorang individu untuk proses menerima dan mendapatkan makna dalam menjalani kehidupan supaya lebih bahagia adalah dengan memfokuskan diri dengan apa yang terjadi pada saat ini tanpa menghakimi dengan konsep mana yang benar atau yang salah. *Mindfulness* juga membatasi pikiran kita dari peristiwa yang terjadi di masa lalu dan tidak membebani pikiran dengan kekhawatiran akan masa depan.

Berangkat dari sinilah peneliti berkeinginan untuk meneliti Hubungan *Mindfulness* Pada Six Core Process *Acceptance commitment theraphy* Dengan Kesehatan Mental Pegawai BNN Kuantan Singingi.

B. RUMUSAN MASALAH

Dari pemaparan latar belakang di atas, Agar pembahasan tidak jauh dan melenceng dari yang telah direncanakan, maka peneliti memberikan batasan penelitian ini, sehingga timbul beberapa masalah sebagai berikut:

1. Bagaimana gambaran *mindfulness* pegawai BNN Kuantan Singingi?
2. Bagaimana gambaran ketenangan jiwa pegawai BNN Kuantan Singingi?
3. Bagaimana hubungan *mindfulness* dalam *Acceptance commitment theraphy* pada pegawai BNN Kuantan singingi dengan ketenangan jiwa pegawai BNN Kuantan Singingi?

C. TUJUAN PENELITIAN

Maka berdasarkan rumusan masalah di atas, maka tujuan penelitian ini, adalah sebagai berikut:

1. Mengetahui gambaran *mindfulness* pegawai BNN Kuantan Singingi
2. Mengetahui gambaran ketenangan jiwa pegawai BNN Kuantan Singingi
3. Mengetahui hubungan *mindfulness* dalam *Acceptance commitment theraphy* pada pegawai BNN Kuantan singingi dengan ketenangan jiwa pegawai BNN Kuantan Singingi?

D. MANFAAT PENELITIAN

Dari hasil penelitian ini, terbagi menjadi dua:

1. Manfaat Teoritis

Secara teoritis penelitian ini merupakan bagian dari disiplin ilmu Tasawuf Psikoterapi, diharapkan penelitian ini memberikan pemahaman terutama kepada orang yang sedang dalam keadaan mental yang tidak sehat mengenai salah satu cara penanganannya yaitu dengan menggunakan *Acceptance commitment therapy*. Penelitian ini juga bisa menjadi sumbangan pemikiran untuk mengembangkan wawasan keilmuan dan penghayatan serta pengalaman pendidikan dan ketenangan jiwa bagi kalangan akademisi khususnya, dan masyarakat pada umumnya. Serta bisa menjadi salah satu bahan khazanah keagamaan terutama dalam bidang Tasawuf dan Psikoterapi. Dan diharapkan bisa menjadi salah satu acuan dalam penelitian selanjutnya.

2. Manfaat Praktis

Penelitian ini diharapkan mampu dijadikan sebagai data dasar yang masih bisa dikembangkan lagi untuk penelitian yang lebih baik dan mampu diterapkan dalam kehidupan nyata. Penelitian ini juga diharapkan dapat memperdalam pemahaman akademisi dan masyarakat umum mengenai salah satu cara penanganan masalah ketenangan jiwa dan bagaimana cara mengaplikasikannya pada orang yang mengalami masalah ketenangan jiwa terutama pada pegawai BNN Kuantan Singingi serta meningkatkan kesadaran masyarakat tentang pentingnya ketenangan jiwa dan cara penanganannya.

E. TINJAUAN PUSTAKA

1. **Artikel Jurnal**, yang berjudul Pengaruh ACT Terhadap Perubahan Kecemasan dan Self Efficacy pada Pasien dengan Hemodialisa di RS. Sint Carolus Jakarta, yang ditulis oleh Ismoyowati, Jurnal Kesehatan Stikes Bathesda, vol. 5, no. 2, 2018. Pada penelitian ini

menjelaskan tentang penanganan pasien dengan hermodialisa selain dengan penanganann melalui obat medis/ *drug-treatment* yang mana penanganannya menggunakan psikoterapi dengan teknik ACT. Hasilnya terjadi peningkatan Self Efficiency pada pasien dengan hermodialisa.

2. **Artikel Jurnal**, yang berjudul *Acceptance and Commitment Therapy: The Process and Practice of Mindful Change*, yang ditulis oleh Steven Hayes, New York: Guilford Press, 2012. Pada artikel ini Hayes menjelaskan bahwa konsep *Mindfulness* dalam ACT merupakan cara yang sangat sederhana yang mampu mengubah persepsi individu memandang dunia antara dari segi *Bright side* (sisi positif) atau *Dark Side* (sisi negatif). Hayes berpendapat jika pikiran manusialah yang menentukan manusia tersebut bahagia atau tidak.
3. **Skripsi**, Sri Juwita Kusuma Wardani dan E.Kristi Poerwandri, “Efektivitas Accapting Commitment Therapy dalam meningkatkan Subjective Well Being Pada Deawasa Muda Pasca Putusnya Hubungan Pacaran”, Unieversitas Pancasila, 2018. Pada penelitian ini, meneliti tentang keefektifan penggunaan ACT dalam mengatasi depresi yang dialami oleh pegawai setelah putus atau ditinggal pasangannya. Hasil penelitian tersebut menjelaskan bahwa terjadi pengaruh positif yang ditimbulkan dari terapi ACT dengan dibuktikan dengan menurunnya depresi para remaja yang putus cinta seiring berjalannya waktu.
4. **Skripsi**, yang berjudul “Pengaruh Therapi ACT Terhadap Respon Ketidakberdayaan Konseli Gagal Ginjal di RSUP Fatmawati”, yang ditulis oleh Endang Widuri, Universitas Indonesia, 2012. Dalam penelitian ini berbagai pengaruh yang ditimbulkan dari disiplin penerapan ACT yang berpengaruh pada cara merespon pasien gagal ginjal di RSUP Fatmawati. Dalam penelitian ini pasien lebih mampu untuk melihat dan memandang segala yang terjadi dilingkungannya dengan lebih baik. Pasien sudah mampu menerapkan *Being Presesnt*

yang mana merupakan salah satu proses ini dalam terapi ACT. Pasien juga lebih tenang dalam menghadapi berbagai tekanan karena mampu menyalurkan fokusnya pada hal yang lebih positif.

F. KERANGKA PEMIKIRAN

Hayes, memaparkan bahwa target dari ACT adalah meningkatkan fleksibilitas psikologis yakni kemampuan mental yang dapat menyesuaikan diri dengan lingkungan maupun tekanan. Fleksibilitas psikologis memusatkan pada respon masing-masing individu daripada memfokuskan diri pada stimulus seperti stressor, tekanan dan cobaan yang dihadapi. Hayes berpendapat bahwa semuanya tentang cara kita menghadapi keadaan atau lingkungan bukan pada keadaan atau lingkungan itu sendiri karena sesuatu yang berada diluar diri individu akan sulit untuk dikendalikan. Hal-hal yang dapat individu kendalikan secara maksimal hanya pada diri individu tersebut. Cara untuk mencapai fleksibilitas psikologis ini adalah dengan menguasai six core process (enam proses inti) pada ACT. Enam proses inti ini meliputi:

Yang pertama adalah *Acceptance* atau penerimaan. *Acceptance* adalah membiarkan pikiran dan perasaan terhadap suatu permasalahan atau kondisi mengalir tanpa mencoba untuk membendungkannya dengan bantuan kemampuan kognitif dan regulasi emosi. Dengan membiarkan pikiran mengalir dengan sendirinya maka akan menciptakan perasaan dan pemikiran lain yang lebih positif untuk memenuhi ruang dalam pikiran dan hati. Mengalirkan pikiran dan perasaan ini harus dibiarkan datang dan pergi tanpa mencoba untuk menghilangkan dan melawan atau memungkirinya. *Acceptance* meliputi keterampilan seorang individu dalam menerima suatu kejadian pribadi secara aktif dan sadar tanpa mencoba berusaha untuk memungkirinya peristiwa tersebut pernah terjadi, dimana perubahan tersebut dapat mengakibatkan tersakitinya sisi psikologis mereka.

Kemudian yang kedua adalah *Cognitive defusion*. *Cognitive defusion* dapat diartikan sebagai membatasi pikiran manusia dari hal-hal yang tidak menyenangkan dan tidak mencoba untuk memikirkannya secara berlebihan karena hanya akan mengakibatkan pikiran dan perasaan yang terlihat mengancam.

Cognitive defusion adalah proses kognitif yang membuat individu untuk belajar mengkondisikan pikiran, gambaran, memori, dan aspek kognisi lainnya, dengan apa adanya dan yang terjadi sebenarnya tanpa mencoba melebih-lebihkannya karena dapat menciptakan perasaan yang mengancam.¹¹ Teknik *cognitive defusion* tidak dimanfaatkan untuk mengubah bentuk, frekuensi atau sensitivitas pemikiran tersebut melainkan mengkondisikan untuk merubah fungsinya supaya lebih diterima oleh pikiran tanpa menciptakan pikiran membebani yang berlebihan.

Selanjutnya adalah *Mindfulness* yakni sebuah konsep yang dapat diartikan sebagai hidup dan mengkondisikan diri hanya pada masa kini, apa yang dilihat, didengar dan dirasakan pada saat ini secara penuh dan sadara sehingga seorang individu mampu menjalani aktivitas yang dilakukan secara penuh dan maksimal. *Mindfulness* mengharuskan seorang individu hanya untuk fokus pada yang terjadi pada saat ini tanpa membebani pikiran dengan hal yang sudah teradi/masa lalu ataupun mengkhawatirka diri pada hal yang belum terjadi di masa depan. *Mindfulness* ini merupakan fokus utama dalam penelitian ini karena kondisi awal seorang individu untuk proses menerima dan mendapatkan makna dalam menjalani kehidupan supaya lebih bahagia adalah dengan memfokuskan diri dengan apa yang terjadi pada saat ini tanpa menghakimi dengan konsep mana yang benar atau yang salah. *Mindfulness* juga membatasi pikiran kita dari peristiwa yang terjadi di masa lalu dan tidak membebani pikiran dengan kekhawatiran akan masa depan.

Proses inti selanjutnya dalam ACT adalah *Self as a contex*. Individu diharuskan untuk mempersepsikan dirinya sebagai individu yang apa adanya tanpa berusaha menghakimi dengan konsep yang benar atau salah. Dalam konsep ACT memberikan penilaian secara berlebihan pada diri sendiri dan lingkungan hanya akan menciptakan kondisi pikiran dan perasaan menjadi tidak stabil dan akan sulit untuk bahagia yang mana hal ini akan mengakibatkan individu tersebut menjadi bermasalah mulai dari kesehatan mentalnya atau bahkan tubuhnya karena pikosomatis.

¹¹ Yadegari , *Effect of Acceptance and Commitment Therapy on Young People with Social Anxiety*, (International Journal of Scientific Research in Knowledge, vol 2, no.8, 2018) hal 14

Selanjutnya adalah *Values*. *Value* adalah persepsi seorang individu dalam mengartikan mana yang lebih penting, prioritas, dan makna. Penentuan makna atau mana yang menjadi fokus dalam menjalani kehidupan merupakan faktor yang sangat penting dalam menjaga kondisi mental yang sehat dan meraih kebahagiaan dalam menjalani kehidupan.

Kemudian yang terakhir adalah *Committed action*, Dalam *Committed Action* seorang individu diharuskan untuk melakukan perilaku yang sesuai dengan makna, prioritas dan tujuan yang telah ditentukan sebelumnya.¹² Setelah seorang individu memutuskan bagian yang penting dalam hidup dan dijadikan sebagai sebuah tujuan maka individu harus menyatakannya dengan sebuah tindakan yang disertai dengan keseriusan, kesungguhan dan komitmen penuh. Menyatakan pikiran dan perasaan dengan tindakan ini dibutuhkan untuk menghindari pemendam dan beban dalam pikiran dan perasaan yang mana akan mempengaruhi seorang individu dalam menerima peristiwa yang terjadi pada dirinya. Menyatakan dengan tindakan ini juga harus disertai dengan penentuan tujuan dan makna yang jelas agar setiap tindakan yang dilakukannya menjadi terarah.

Istilah ketenangan jiwa tergolong kedalam sal satu istilah psikologi karena psikologi merupakan disiplin ilmu yang mempelajari kejiwaan. Dalam istilah psikologi ketenangan dalam hal ini terdiri dari kat tenang yang kemudian mendapat tambahan “ke” diawal kata dan “an” diakhir katanya. Tenang dalam konteks ini berarti diam dan tidak berubah-ubah (diam tidak bergerak), tidak gelisah, tidak susah, tidak gugup betapapun keadaan gawat, tidak ribut, tidak tergesa-gesa.¹³

Sedangkan jiwa berasal dari kata *psyche* yang berarti jiwa, nyawa atau alat berfikir. Sedang dalam agama islam disebut an-Nafs.¹⁸ kemudian pendapat ini diperkuat oleh Imam Ghazali, seorang ilmunan dan ahli tasawuf yang

¹² Yadegari , *Effect of Acceptance and Commitment Therapy on Young People with Social Anxiety*, (International Journal of Scientific Research in Knowledge, vol 2, no.8, 2018) hal 14

¹³ Departemen Agama RI, *Mushaf Al-Qur'an Terjemahan*, (Jakarta: Pena Pundi Aksara, 2002), hlm 80-100.

mengutarakan pendapatnya mengenai jiwa bahwasanya jiwa adalah suatu yang halus dari manusia, yang mengetahui dan merasa. Jiwa diibaratkan dengan raja. Ketika raja itu berlaku adil, maka adillah semua kekuatan yang ada dalam tubuh manusia.¹⁴

Dalam pandangan disiplin ilmu psikologis menurut salah satu ahlinya yakni Westy Soewanto jiwa adalah potensi dalam diri yang menjadi penggerak bagi tubuh dan semua perilaku dan tindakan manusia. Jiwa menumbuhkan sikap dan sifat yang mendorong tingkah laku. Jadi secara sederhana perilaku dan semua tindakan manusia merupakan manifestasi dari jiwa manusia itu sendiri. Jika jiwa manusia positif maka perilaku dan tindakan yang ditampakkannya menjadi positif dan hangat disekelilingnya.¹⁵

Dalam istilah islam jiwa yang tenang disebut juga dengan *Nafs Al-Muthmainnah* merupakan jiwa yang senantiasa mengajak dan menjaga tubuh, pikiran dan hati pemiliknya kepada fitrah ilahiyah tuhanNya atau potensi suci yang positif. Arena jiwa merupakan zat yang metafisik yang mana tidak dapat di inderawi maka untuk mengukur jiwa seseorang kita hanya melihat manifestasinya saja seperti perilaku dan semua tindakan manusia. Jiwa yang kembali pada fitrah ilahiyah akan mencoba semaksimal mungkin mengkondisikan dirinya pada menahan diri dari hawa nafsu, menjaga inderanya, menahan amarah, tidak tergesa-gesa, memikirkan sesuatu sebelum bertindak, mencoba senantiasa mungkin menjalankan perintah Allah dan menjauhi apa yang dilarangnya..¹⁶

Dengan kata lain kebiasaan manusia dalam mengkondisikan jiwanya supaya senantiasa dalam keadaan tenang dan terkontrol itu tergolong kedalam kesehatan jiwa. Karena secara tidak langsung dengan meminimalisir aktivitas jiwa yang negatif dengan ketenangan maka jiwa manusia akan terhindar dari aspek negatif dan menjadikan jiwanya menjadi lebih sehat dan selalu positif. Dengan kondisi

¹⁴ Irwanto, dkk., *Psikologi Umum* (Jakarta: PT Grafindo Pustaka Utama, 1991), hlm 3.

¹⁵ Westy Soewanto, *Pengantar Psikologi*, (Jakarta: Bina Aksara, 1988), hlm 15.

¹⁶ Bakran Adz-Dzaky, HM Hamdani, *Konseling dan Psikoterapi Islam*, (Jogyakarta: PT Fajar Pustaka Baru, 2006), hlm 458.

jiwa yang sehat ini manusia akan lebih memaknai hidup dan mampu meraih kebahagiaan dalam hidupnya.

Pernyataan diatas juga sejalan dengan pendapat ahli kesehatan mental yakni Zakiyah Darajat yang menyatakan bahwa kesehatan jiwa merupakan terwujudnya keharmonisan yang sungguh- sungguh antara faktor jiwa, serta mempunyai kesanggupan untuk menghadapi problem-problem yang biasa terjadi, dan merasakan secara positif kebahagiaan dan kemampuan dirinya.¹⁷

Kemudian pendapat ahli selanjutnya dikemukakan oleh kartini kartono yang mana menurutnya kesehatan jiwa adalah cara seorang individu dalam menyelesaikan permasalahan batin yang timbul karena berbagai macam masalah dan problematika dalam hidup, serta berusaha menjaga jiwa untuk senantiasa dalam keadaan yang positif seperti tenang, tidak tergesa-gesa tidak dikendalikan oleh hawa nafsu dan kecemasan ataupun ketakutan akan permasalahan dalam hidup.¹⁸

Berangkat dari berbagai pendapat para ahli mengenai jiwa yang tenang dapat disimpulkan bahwa jiwa yang tenang merupakan jiwa yang mampu memaksimalkan potensi yang ada dalam diri manusia kemudian mampu dimanifestasikan dalam segala perilaku dan perbuatan yang dibuat oleh manusia tersebut mulai dari mampu menghadapi kenyataan yang ada, mampu menyelesaikan segala problematika dalam kehidupan, mampu mengarahkan pikiran dan segala fungsi tubuh dengan dengan baik dan maksimal.

Dalam hal ini orang yang mencapai ketenangan jiwa adalah orang yang mampu mengharmoniskan fungsi-fungsi jiwanya dengan baik dan menciptakan keserasian yang menyatu dengan maksimal. Terintegrasinya kepribadian dengan maksimal dapat mengobati berbagai macam ketegangan dan problematika bathin dengan langsung dan sendirinya, dan mampu mengorganisasi pencarian solusi

¹⁷ *Ibid.*, hlm 13.

¹⁸ Kartini Kartono dan Jenny Andari, *Hygiene Mental dan Kesehatan Mental Dalam Islam*, (Bandung: Mandar Maju, 1989), hlm 4.

sesuai dengan apa yang paling dibutuhkan, sehingga manusia tidak merasakan tekanan berlebih dalam pikirannya.

Pendapat ini juga diperkuat oleh Mustafa Fahmi, sebagaimana yang dikutip oleh Muhammad Mahmud menemukan dua pola dalam mendefinisikan kesehatan mental: pertama, pola negative (*salabiy*), bahwa kesehatan mental adalah terhindarnya seseorang dari segala neurosis (*al amradh al asbabiyah*) dan pikosis (*al amradh al zihaniyah*). Kedua Pola positif (*ijabiy*), bahwa kesehatan mental adalah kemampuan individu dalam penyesuaian terhadap diri sendiri dan terhadap lingkungan sosialnya. pola yang kedua ini lebih umum dan lebih luar dari pola yang pertama.

Dalam pandangan Zakiyah Darajat pola dalam mental yang sehat merupakan terciptanya keharmonisan yang baik antara fungsi mental dan terbentuknya adaptasi diri antara pribadi tersebut dengan dirinya dan lingkungan disekitarnya sesuai dengan kepercayaan dan ideologi yang dimiliki untuk mencapai kehidupan yang penuh dengan makna dan kebahagiaan.¹⁹ Dapat disimpulkan bahwa jiwa yang tenang merupakan kondisi dimasa seorang individu mampu memaksimalkan semua potensi dan fungsi dalam dirinya dengan maksimal dan mampu menyelesaikan berbagai problematika dalam hidupnya dengan memilik solusi dan pilihan yang sesuai pada saat itu dengan spontan dan otomatis untuk mencapai kehidupan yang penuh dengan makna dan kebahagiaan.

¹⁹ Zakiyah Darajat, *Mukjizat Alquran dan As-Sunnah tentang Kesehatan Mental dalam Mukjizat Alquran dan Sunnah tentang IPTEK*, (Jakarta: GIP, 1997), hlm 215